# الجنس متعة وحياة

تأليف

دكتور / علي إسماعيل عبد الرحمن

مدرس الطب النفسي والأعصاب بطب الأزهر

# المقدمة

الجنس إحدي القضايا الشائكة في المجتمع وإحدي المحرمات المجتمعية ، الجميع يتمني أن يعرف عنه الكثير ويستمتعون بالحديث عنه ومعرفة الجديد من أوضاعه وخباياه ، وننفق الكثير من الأموال للحصول علي أقصي متعة ممكنه ، ويتسابق الجميع في طرح خبرته الشخصية التي غالبا ما تؤدي إلي توريط العديد من الأشخاص في مشكلات لا قبل لهم بحلها، ومع ذلك نخجل من الحديث فيها.

والغريب إعتقاد الناس أن العاملين في الحقل الطبي من أطباء وتمريض لديهم خبرات جنسية عميقة لمجرد دراستهم جسم الإنسان و أثبتت التجربة خطأ هذا المفهوم وأنهم يعانون من نفس المعاناه .

وما جعلني أهتم بمناقشة هذا الموضوع العديد من الأسباب أولها ما لمسته من خلال عملي كطبيب نفسي مدي معاناة مرضاي من مشكلات جنسية مستترة خلف مشكلات إجتماعية أو شخصية ، ولا أنسي ما أخبرتني به والدة لمريضة تعاني من إضطراب القلق العام حين وثقت في رغبتي الشديدة في مساعدة إبنتها أنها منذ سبع سنوات تعاني من تشنج مهبلي وترفض العلاقة الزوجية مع زوجها وغيرها من القصص التي لا يكفي المكان لسردها والتي يتذكر كل قاريءِ الآن منها قصة شخصية أو إجتماعية.

وثاني الأسباب حينما طلبت مني إحدي المشتغلات بالعمل العام إعطاء تدريب لموظفيها عن الثقافة الجنسية لأنهم يتعرضون للعديد من المشكلات الجنسية التي لا يتمكنون من التعامل معها ، وكم لمست ضآلة المعلومات الجنسية عند هؤلاء الأخصائيين / ات رغم أنهم في العقد الثالث والرابع من العمر ، وثالثها عندما طلبت إحدي الهيئات أن نجهز كتيبا عن مشكلات المراهقين وخاصة التفكير والتعامل مع الجنس الآخر.

ولهذه الأسباب مجتمعة مع ما لمسته من أن الكتب المتوفرة باللغة العربية إما أنها تغطي الجانب العلمي فقط أو الجانب الإجتماعي أو تثير الغرائز ولم أجد منها ما يغطي كل جوانب المشكلة بلغة يفهمها القاريء العادي ويجد حلولا بسيطة يمكنها تنفيذها.

والكتاب يقع في فصول مترابطة ومرتبة حسب الترتيب الإلهي لمراحل الجنس الطبيعي مع إهتمام خاص ببعض الموضوعات مثل ليلة الدخلة وما يشغل بال الشباب من أسئلة ، والكتاب يركز بصورة مباشرة علي كيق نحقق أقصي إشباع من الممارسة الجنسية فالجنس حياة حية وممتعة.

## الفصل الأول

## لماذا الثقافة الجنسية

## لماذا الثقافة الجنسية

هل يجب أن نتحدث عن الجنس ؟ ولماذا يجب التركيز عليه ؟الإجابة بسيطة وتتلخص في العديد من النقاط وهي:

1- الجنس جزء أساسي في حياتنا ورغم ذلك فنحن علي استعداد للحديث عن كل شيء إلا عن سبب أغلب المشكلات الزوجية ألا وهو الجنس.وذلك لأن مجتمعنا يعتبر أن الحديث عن الجنس عيب,وأن حدوث الخلاف بين الزوجين بسببه عيب ثاني,وأن الحديث عن سبب الخلاف هذا عيب ثالث,وأن مجرد الثقافة الجنيسة لأي من الزوجين ولو بينه وبين نفسه عيب رابع.

ورغم أنه لا الدين يمنعنا ولا العلم والطب يمنعنا من هذا الحديث فالحرج يبدأ يرتفع ويستمر الحديث بتحفظ ، ومن هنا تأتي أهمية الثقافة الجنسية.

2- أنزل الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم الكثير من أمور الجنس،وفيه شواهد تطبيقية على أن ذكر الأمور الجنسية في مناسبتها لا يتعارض مع الحياء بوجه من الوجوه. كما أن رسول الله (ص) كان يعلم الناس الكثير من أمور الجنس ويستمع إلى أسئلتهم وشكاواهم المتعلقة بالجنس في سماحة ويسر،حتى وإن كانت بعض تلك الأسئلة والشكاوي صارخة التعبير.

وهناك شواهد كثيرة تبين كيف عالج القرآن الكريم في أدب كثيرًا من القضايا التي لها علاقة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة الجنسية، فقدم بذلك ثقافة جنسية رصينة، إن أعضاء البدن كله تشمله الطهارة والكرامة سواء كانت ضمن الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي أو الجهاز التناسلي، لذا كان من الطبيعي أن تذكر أعضاء التناسل، وأعمال المباشرة الجنسية، وما يؤدي إليها وما ينتج عنها عندما تأتي المناسبة،

3- فرق بين أن نتحدث عن الجنس بكلام بذيء فاحش و أن نتحدث عن الجنس بألفاظ مؤدبة يحكمها العلم والدين والطب, وفرق كذلك بين أن نتحدث عن الجنس بدون ضرورة,وبين أن نتحدث عنه من أجل ضرورة التعلم أو من أجل ضرورة طلب النصح والتوجيه أومن أجل ضرورة العلاج أو من أجل ضرورة حل مشكلة من المشكلات.

4- إن المراهقين والمراهقات يعانون أشد ما يعانون من وطأة الكثير من الأسئلة والكثير من المشاعر، فكيف يتم إعداد الأبناء لاستقبال هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم بما تحويه من متغيرات نفسية وجنسية وفسيولوجية وحتى مظهرية ؟ولن يتم ذلك بالتأكيد إلا بالتربية الجنسية شئنا أم أبينا ،وفي عالم الأسرار والغموض تنشأ الأفكار والممارسات الخاطئة وتنمو وتتشعب دون رقيب أو حسيب, ثم تأتي الطامة ويجد الشاب والفتاة

نفسيهما فجأة عند الزواج وقد أصبحا في مواجهة حقيقية مع هذا الأمر ويحتاجان إلى ممارسة واقعية وصحيحة وهما في الحقيقة لم يتأهلوا له ،ويواجه كل من الزوجين الآخر بكل مخزونه من الأفكار والخجل والخوف والممارسات المغلوطة، ويضاف لكل ذلك الخوف من الاستفسار عن المشكلة أو طلب المساعدة،وعدم طرق أبواب المكاشفة بما يجب أن يحدث وكيف يحدث.

5- العديد من العلماء أكدوا على أهمية نشر الثقافة الجنسية بين المسلمين,

أ- الشيخ عبد الحليم أبو شقة مؤلف الموسوعة الرائعة"تحرير المرأة في عصر الرسالة" يقول:"لقد توارثنا تصورًا خاطئًا مؤداه أن خلق الحياء يمنع المسلم من أن يخوض في أي حديث يتصل بأمور الجنس، وتربينا على اجتناب التعرض لأي أمر من هذا القبيل،سواء بالسؤال إذا اشتدت حاجتنا إلى سؤال أم بالجواب إن طلب منا الجواب،أو بالمشاركة في مناقشة هامة وجادة.إن الجنس وكل ما يتعلق به من قريب أو بعيد يظل-في إطار هذا التصور الخاطئ-وراء حُجُب كثيفة لا يستطيع اختراقها إلا من كان جسورًا إلى درجة الوقاحة أو كان ماجنًا،أو كان من الدهماء الذين حرموا كل صور التهذيب".

ب- الشيخ يوسف القرضاوي في لقاء له بقناة الجزيرة في"الشريعة والحياة":"إن العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية.وقد يؤدي عدم الاهتمام بها أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة وإصابتها بالاضطراب والتعاسة.وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية والإتيان عليها من القواعد.وربما يظن بعض الناس أن الدين أهمل هذه الناحية برغم أهميتها. وربما توهم آخرون أن الدين أسمى

وأطهر من أن يتدخل في هذه الناحية بالتربية والتوجيه أو بالتشريع والتنظيم بناء على نظرة بعض الأديان إلى الجنس على أنه"قذارة وهبوط حيواني".والواقع أن الإسلام لم يغفل هذا الجانب الحساس من حياة الإنسان وحياة الأسرة وكان له في ذلك أوامره ونواهيه سواء منها ما كان له طبيعة الوصايا الأخلاقية،أم كان له طبيعة القوانين الإلزامية..".

6- يجب أن نفرق بين الحياء والخجل المرضي(الذي يقول لنا :لا تتحدثوا عن الثقافة الجنسية)، فلفظ الحياء له جلاله ولا يختلط بأوهام خارجة تمامًا عن معناه الشرعي.بينما الخجل المرضي هو الذي يحول بين الفرد رجلاً كان أو امرأة وبين قول الحق في موقف،أو يصرفه عن فعل الخير في موقف آخر، أو أن يكون الموضوع نفسه له صلة بالثقافة الجنسية أو ما إلى ذلك من ملابسات ضئيلة الشأن في ميزان الحق والواجب.فإذا حدث أي من هذه الملابسات فينبغي أن نسميه ضعفًا عن فعل الواجب، أو جبنًا عن قول الحق.

ولننظر الآن كيف صحح أنس رضي الله عنه فهم ابنته للحياء الشرعي:عن ثابت البناني قال:"كنت عند أنس وعنده ابنة له.قال أنس:جاءت امرأة إلى رسول الله-ص- تعرض عليه نفسها،قالت:يا رسول الله،ألك بي حاجة؟ فقالت بنت أنس:ما أقل حياءها!!واسوأتاه,واسوأتاه.قال:"هي خير منك،رغبت في النبي-ص-فعرضت عليه نفسها". رواه البخاري.

7- يوجد أكثر من مائة كتاب إسلامي كلها تتحدث عن الجنس وبتفاصيل أكثر وبأسلوب راقى لأنهم علماء.

8-إننا إذا تركنا الناس جاهلين بالجنس كأننا نقول لهم:"لا تؤدوا واجبا وافعلوا الحرام!"أو كأننا نقول لهم"اتركوا مشاكلكم بلا حلول!". أ

## فوائد العملية الجنسية

من الفوائد الصحية النفسية حسب ما أكدته العديد من الأبحاث العالمية- ويقول مدير المعهد الصحي الجنسي بجامعة هارفارد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية منها:

1- تساعد علي التخلص من الأرق ليلا فالجماع أحسن قرص منوم.

2- تساعد علي التحكم في القلق وتقليل الإحباط.

3- النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسي وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة.

4- الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها.

5- الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون الاستروجين الذي يزيد من خصوبة المرأة.

6- يشفي الجنس الآلام العضلية لأنه يؤدي للاسترخاء العضلي العميق و سر الشفاء للآلام العضلية بعد ممارسة الجنس أن الأورجازم يساعد على الإستراخاء العضلي والنوم العميق.

7- الممارسة الجنسية تساعد على إفراز هرمون الأندرفين القاتل للألم فالشعور باللذة الفائقة يحطم الشعور بالألم.

8- ممارسة الجنس أحسن من ممارسة الرياضة أو الحمية للرجيم - فهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات.

9- النشاط الجنسي يعزز وظائف جهاز المناعة مما يسرع بالشفاء من الأنفلونزا ونزلة البرد.

10- الجنس يقوي الجهاز العضلي فهو يقي من هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس لأنه يساعد على إفراز هرمون الأستروجين والجنس أيضا يؤخر الشيخوخة الشكلية لدى النساء في سن الأربعين.

11- الجنس يساعد الجسم في إفراز هرمونات ومواد كيماوية مما يعزز خلايا مقاومة للسرطان الثدي والرحم.

12- إن ممارسة الجماع والإشباع الجنسي الكامل يشفي جميع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان صداع أو شقيقة أو عسر هضم أو قرحة بالمعدة أو آلام بالعنق لأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الاسترخاء العضلي والعصبي ولهذا تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع النصفي، وبهذا فهناك نصيحة طبية وهي إذا شعرت بالضيق أو التوتر فاخلع ملابسك ومارس الجنس فتتحسن حالتك.

فوائد ممارسة الجنس طبيا

- عندما تمارس المرأة الجنس ينتج جسمها كمية مضاعفة من هرمون الأستروجين و الذي يجعل شعرها لامع وبراق و جلدها ناعم.
- ممارسة الجنس بطريقة هادئة مسترخية يقلل من نسبة التعرض إلى الأمراض الجلدية عموماً و الإلتهابات الجلدية و النمش خاصة.
- العرق المنتج في عملية الجنس ينظف فتحات الغدد العرقية و يجعل الجلد لامعاً.
- عملية الجنس تحرق السعرات الحرارية مما يمنع السمنة.

هل الجنس مهم؟

اهتمت كل الحضارات والأديان بالجنس، فهو حافز قوي ، محبب ويبعث لذة ونشوة في أوصال الجسد المتعطش إليه لا يضاهيها لذة أخرى. ويروى عن رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم أن امرأة جاءته شاكية : إن زوجي يا رسول الله في النهار صائم وفي الليل قائم وقد عنت أن زوجها لا يقربها نهاراً بسبب صيامه ولا ليلاً بسبب صلاته. فأرسل في

طلب الزوج وقال له: (إن لربك عليك حقاً ولزوجك عليك حقاً). وهذه دعوة صريحة إلى الاعتناء بالشهوة الجنسية لدى الزوجة وإشباعها. وقد وصف نبي الشرق الأقصى المتبتل " بوذا " هذا الدافع وصفاً يشير بوضوح إلى قوته وأهميته حيث قال: ( آه.. إن هذا لمحرق أكثر من النار التي تتلظى ، إن هذه الغريزة تكوي الأجساد وتؤلمها بأكثر مما تكوي أجساد الفيلة بالحديد المحمى) وهاهو أيضاً أحد رهبان (مارتن لوثر) مؤسس المذهب البروتستانتي يبسط اعترافاته حول نفس الموضوع فيقول: (يرى بعضهم أن الواجب يقضى على المرء أن يحيد عن طريق الشهوة ويتجاهلها، فمثل هذا الإنسان كمثل من ينكر وجود العقل ووجود الطبيعة ، أو ينكر أن النار تحرق وأن الماء يبلل ، وأن الإنسان يأكل ويشرب).

الفصل الثاني

## مقدمات جنسية

## مقدمات جنسية

هناك العديد من النصائح يخبرنا بها متخصصون في علاج المشاكل الزوجية خاصة تلك المتعلقة بالعلاقة الحميمة الجنسية منها :

1- تدليك القدمين:

ثبت أن تدليك بطن القدم له فاعلية كبيرة في تحفيز المراكز العصبية التناسلية نظرآ لأن بطن القدم متصل عصبيآ وبطريقة مباشرة بالأعضاء التناسلية.

ووجد أن تدليك القدمين يزيد من التقارب الشعوري بين الزوجين.

2- التنفس المشترك:

عندما يكون الزوجان متقاربين ويتنفسان بعمق وبطء ، بحيث يتنفس كل منهما بعض الهواء الذي يتنفسه الآخر فإنه يعمق مشاعر الحب والتقارب بينهما ويزيد من الإشباع العاطفي

والنفسي والجسمي لكل منهما.

3- تبادل كلام الحب:

ثبت أن تبادل كلمات الحب والتعبير عن الإعجاب بكلمات صريحة، يزيد من التقارب العاطفي للزوجين.

4- تناول الكريز والكمثرى:

أكد الباحثون أن الكريز والكمثرى يقويان أعضاء الجهاز التناسلي لإحتوائهما على فيتامين (أ) الذي يحفز إفراز الجسم للهرمونات الجنسية، وإحتوائهما على (الزنك) الذي يزيد من إنتاج الحيوانات المنوية.

5- النظام الغذائي:

يجب تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع المواد الاساسية التي يحتاجها الجسم فالرجيم القاسي والسمنة يسببان الكآبة.

6- الإستمتاع بالرياضة الخفيفة:

وجد أن المشي كل يوم لمدة نصف ساعة في الهواء الطلق ، يحقق الرضا الداخلي والإرتياح النفسي.ويجب تجنب التمارين الشاقة.

7- تغميض العينين:

أغمضوا أعينكما وإبدأو باللمسات الخفيفة على مناطق الأذنين والجفنين وخلف الركبتين والكوعين والرقبة والفكين والإبطين, ويفضل أن تكون اللمسات قوية عند مناطق الكتفين والظهر والردفين والقدمين لأن هذه المناطق تتركز فيها مشاعر الضغوط.

8- الوصول إلى قمة الذروة الجنسية يزيد من المحبة:

حيث يتم إفراز مادة كيماوية تسمى (oxytocin) وهذه المادة تشعرالشخص بأنه محبوب وقريب عاطفياً من الاخر.

9- التدليك بواسطة الزيوت العطرية:

ثبت أن تدليك الجسم بواسطة زيت اللافندر والصندل تقوي الرغبة الجنسية.

10- الإمتناع عن الإيلاج والإكتفاء بالمداعبة بين الفترة والأخرى:

حيث وجد أن الإمتناع عن الإيلاج لعدة أيام تطرد الملل من الحياة الزوجية خاصة لمن مر على زواجه أكثر من 5 سنوات.

11- إحداث وإبتكار تغيرات في الشكل الخارجي:

وجد أن التغيير في تصفيف الشعر أو لبس ملابس جديدة مغرية...إلخ ، يطرد الملل.

12- النوم لفترة كافية:

ثبت أن النوم المريح لساعات كافية يزيد من إقبال كل من الزوج والزوجة على ممارسة الجماع والإستمتاع به.

13- ضوء أو مصباح أحمر في الغرفة:

وجد أنه يشعل الأحاسيس ، كما يزيد من حساسية الجلد للمس ويزيد من الإقبال على ممارسة العلاقة الزوجية.

14- ممارسة الجماع في فترة إكتمال القمر:

حيث ترتفع معدل الهرمونات الجنسية بالجسم في هذه الفترة.

15- ممارسة تمارين الحوض:

وتفيد هذه التمارين في تقليص العضلات الموجودة في منطقة الحوض والمهبل، وتساعد في زيادة تحكم الزوجة في عضلات المهبل.

16- رائحة الفم:

تأكد دائماً أن راحة فمك زكية ، حتى لا ينفر منكم الطرف الآخر.

17- فن التقبيل:

القبلة هي ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج في طريقه للإنعاش والوفاة. فالمرأة تهوى القبلات أكثر من مما تهوي الجنس والجماع لأنها دليل صادق .. فالحب في قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هي الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهي تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح.

والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهي بمثابة الأوكسجين التي تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفي والحياة والإنتعاش.

وتعد القبلة بمثابة جسر المحبة بين الزوجين عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة في الاستمرار بالزواج لذلك ، فالمرأة تعتقد أن زوجها الذي يريد ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير في القبلات وقديما قال نابليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكني أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

وكثيرا من الأزواج يفشلون في توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية في الغرب على أهمية القبلات في الحياة الزوجية فهي ضرورية في بداية الجماع ولقد جاء في كتاب الزواج المثالي لفان دان فيلد أن الرجل الذي يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن إهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذي مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة في الرجل بنظرها.. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحي والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

أنواع القبلة:

(1) التقبيل السطحي: وهي ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد تثير القبلة السطحية الشهوة في المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها في جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة في وجهها وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

(2) التقبيل العميق : وهي قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية وتشمل لمس اللسان للسان والشفاة للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان

والإتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضا رقيقا ، والعديد من النساء  قد يصلن لقمة الشهوة عن طريق القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل معا.

## الفصل الثالث

## فسيولوجيا الجنس

مراحل العملية الجنسية

يقسم علماء فيسيولوجيا الجنس ألية الجماع إلى أربعة مراحل أساسية هي : مرحلة التهيج الجنسي ، مرحلة الهضبة ، مرحلة الشبق ، ومرحلة التصريف .

(1) مرحلة التهيج الجنسي Excitement phase

تبدأ هذا المرحلة في القشرة المخية وذلك عندما يفكر الشخص بالجنس ، وبالطبع فإن وجود الشريك أو الشريكة المناسبة يسرع من أليات تطور العمليات المختلفة من هذه المرحلة ، وباختصار شديد ، في الذكر يزداد ورود الدم إلى الأنسجة الكهفية للقضيب ، فتنتفخ جيوبه الوريدية بالدم ، وينتصب القضيب وتتصلب بنيته، ويزداد حجم الخصيتين لزيادة ورود الدم إليهما أيضاً ، وترتفع الخصيتان إلى الأعلى كنتيجة مباشرة لقصر الحبل المنوي Spermatic cord .

أما في الأنثى ، فيزداد ورود الدم إلى المهبل ، وزيادة ورود الدم إلى المهبل تسبب إحتقان وعائي ينتج عنه إفرازات مهبلية غزيرة تسهل وجود طريق زلق لدخول القضيب ، ويزداد

ورود الدم إلى البظر Clitoris و إلى شفرتي الفرج فتمتلئ أوعيتهما الدموية ويحتقنان بالدم ويزداد حجمهما وتتصلب حلمة الثدي وتنتصب ، وفي كلا الجنسين يزداد معدل خفقان القلب ويزداد معدل ضغط الدم.

ويساهم في الوصول إلى قمة هذه المرحلة من التهيج الجنسي التحضير الذهني الجيد و المداعبات والملامسات الجسدية مع الشريك ، ويتم تنظيم هذه المرحلة و الإشراف على ألياتها من قبل الجهاز العصبي الذاتي وتعصيبه للأعضاء التناسلية المختلفة.

(2) مرحلة الهضبة Plateau phase

وفي أثناء هذه المرحلة تزداد كثافة التهيج الجنسي مع إستمرار وجود المشاعر الجنسية المتنامية ، ويزداد الإحتقان في الأعضاء التناسلية، ويزداد التوتر في العضلات Myotonia ، و يرتفع الضغط الدموي أكثر من ذي قبل، ويرتفع أيضاً كل من معدل التنفس ومعدل خفقان القلب ، وفي الأنثى يتم توسع الثلثين الأماميين من المهبل كما يستطيل المهبل قليلاً ، ولكن الثلث الأخير من المهبل يضيق، أما في الذكر فيصل حجم القضيب إلى أقصى حد له.

(3) مرحلة الشبق Orgasm phase

في أثناء الجماع يتم إيلاج القضيب في المهبل ، ويتم تتابع عملية الإيلاج و الإنسحاب بحركات إيقاعية تزيد من درجة إحتكاك حشفة القضيب مع جدران المهبل الأمر الذي يصل بعملية التهيج الجنسي إلى ذروة توهجها ويتوجها حدوث الشبق Orgasm حيث تبلغ النشوة الجنسية ذروتها ويزول التوتر الجنسي فجأة ، وفي الذكر يحدث الشبق لحظة إنقباض القنوات الناقلة للسائل المنوي ولحظة تدفق هذا السائل في مهبل الأنثى وهي فترة

تمتد لبضع ثواني ، وفي أثناء الشبق يتضاعف كل من عدد مرات التنفس ومعدل خفقان القلب كما يصل ضغط الدم إلى أعلي قيمة طبيعية له ، وفي المرأة يحدث الشبق Orgasm بطريقة مماثلة لما يحدث عند الرجل ، إذ تحدث انقباضات إيقاعية في جدران المهبل ولاسيما العضلة العانية العصعصية Pubococcygeus وكذلك عضلات الرحم و القناة الرحمية ، وكما هي الحال عند الرجل يرتفع معدل التنفس ومعدل خفقان القلب وضغط الدم بشكل حاد و يشير علماء الجنس إلى أن تنبيه البظر يعتبر أحد مفاتيح وصول المرأة إلى حد الشبق ، كما دلت الأبحاث على أن الإنقباضات العضلية عند المرأة في أثناء الجماع تساعد في نقل المني بإتجاه الرحم.

(4) مرحلة التصريف Resolution phase

وفي هذه المرحلة تتراجع الأعضاء المنتصبة ويزول التوتر العضلي ، ويعقب هذه الفترة فترة راحة إجبارية عند الذكر إذ يصعب علية الدخول في مرحلة تهيج جنسي جديد ، و تختلف فترة هذه الراحة من شخص لآخر ومن حالة لأخرى ، ولم تسجل عند النساء مثل هذه الفترات من الراحة إذ يمكن إستجابة المرأة للدخول في تجربة جديدة للممارسة الجنسية تقود إلى الشبق بشكل متكرر طالما هي لديها الرغبة في ذلك.

دور الهرمونات في الجنس

الهرمونات هي مواد كيميائية تعمل بكميات غاية في البساطة وتدور في الدم بصفة مستمرة ، وهذه الهرمونات تؤثر على العلاقة بين المرأة والرجل، وسنقوم بسرد بسيط لدور كل هرمون علي العلاقة الجنسية :

(1) غدتا الخصية والمبيض:

تأثير هاتين الغدتين معروف لدى الإنسان منذ ألآف السنين، والطريف في الموضوع أنه بعد

توقف الخصية تماماً ، يمكن أن تستأنف نشاطها والنشاط الذكري تماماً لو زرعنا في الجسم نسيجاً من خصية شخص آخر أو حيوان أو أعطيناه خلاصة هذه الخصية. إنها الذكورة الصناعية . وكان أول من أدخل هذه الذكورة الصناعية الجراح الفرنسي فوروتوف.

(2) غدة الجاردرقية:

هناك 4 غدد على جانبي الغدد الدرقية تسمى غدد الجاردرقية أو الباراثايرويد. لو استؤصلت هذه الغدد مات الإنسان ميتة تشنجية شنيعة. فهي تسيطر على كالسيوم الدم وعلى الجهاز العصبي، وعلى قدرة العضلات على الإنقباض والإنبساط، ولا يمكن طبعاً السيطرة على عضلات الإنتصاب ما لم يكن إفراز هذه الهرمونات مضبوطاً لا هو بالقليل ولا هو بالكثير. لا هي مرتخية ولا هي متشنجة الإنقباض.

(4) غدة التيموس:

هذه غدة تضمر عندما يبدأ البلوغ ولو بقيت كبيرة بعد البلوغ فإنها تسبب موتاً مفاجئاً خصوصاً عند إعطاء مخدر عمومي. إذن يحتمل جداً أن يكون لهذه الغدة المجهولة حالياً دور جنسي أيضاً.

(5) الغدة الدرقية:

تفرز هرمون يقوم بتنشيط الجسم والذاكرة والجنس، ويقلل الوزن ويزيد لمعان الجلد والعين. وتبين أن الغدة تختزن اليود وتغذي به الجسم، وأن عنصر اليود هذا هام جداً للجنس والعقل والنشاط، وبدونه يصبح الإنسان (أبلهاً ،عنيناً).

(6) الغدة النخامية:

قائدة أوركسترا الغدد الصماء جميعاً، بل هي (القائد العام) وتؤثر على النمو طولاً وعرضاً، وعلى الجنس والفكر وتكوين العظام وعمليات الجسم جميعها، ولو مرض الفص الأمامي منها توقف الجسم عن النمو وتوقفت العظام ولم تنبت الأسنان وتوقف الجنس، والتفكير. ولو زاد نموها فإنه يسبب عملقة وتضخماً في العظام. ويكون الجنس أيضاً ضعيفاً أو منعدماً. ومما هو جدير بالذكر ملاحظة أن الغدة النخامية هذه موجودة في قاع المخ بجوار الجزء المختص بالعاطفة وهو (الثلاموس)، ومما لا شك فيه أن هذه المنطقة (الثلاموس والهيبو ثلاموس) هي المسيطرة على العواطف كلها وأولها العاطفة الجنسية. ويبدو كأن هذه المنطقة هي محطة التقاء جميع خطوط مواصلات الجهاز العصبي وجميع المواد الكيميائية الذاهبة إلى المخ.

(7) أعضاء أخرى:

هناك غير الغدد الصماء المعروفة أعضاء أخرى تؤدي وظائف هرمونية، على رأسها، مثلاً، البنكرياس. فرغم أنه يقوم بعملية الهضم، إلا أنه يفرز الأنسولين، وإصابة هذا العضو تسبب مرض السكر، وهو دائماً مصحوب بضعف جنسي متفاوت الدرجة. وهذا الضعف قد يستجيب وقد لا يستجيب لخلاصة الخصية أو خلاصة الغدة النخامية.

وهناك عضو مثل الطحال، رغم أنه لا يفرز هرموناً، إلا أنه يؤدي من الوظائف ما يؤثر على الجنس، ففيه تصنع وتتكسر كرات الدم الحمراء. كما أنه المخزن الإحتياطي لدم الكبد، وله علاقة أكيدة بجيش المقاومة الدموي أي كرات الدم البيضاء.

وهناك أيضاً الكبد: إنه لا يؤدي عشرات المهام الخاصة بهضم السكريات والدهون والبروتينات فقط، ولكن فيه أيضاً يتكسر الهرمون الأنثوي الموجود في دم الذكور بصفة مستمرة، بحيث لو مرض الكبد لزاد هذا الهرمون الأنثوي، مما يؤدي إلى تلف مفعول الهرمون الذكري ويظهر ضعفاً جنسياً شديداً.

وأخيراً هناك الإثنا عشر، العضو الذي أكتشف فيه هرمون السكرتين كأول هرمون في الجسم منذ خمسين سنة، ثم أكتشف قريباً جداً ما يوحي بعلاقته الهرمونية بالجنس. وربما كان القولون أيضاً وعلاقته الوثيقة بالحالة التفكيرية والعصبية لصاحبه، له دور في الجنس.

## الفصل الرابع
## الرغبة الجنسية ومشكلاتها

المرحلة الأولي : الرغبة الجنسية

ترتكز العلاقة الزوجية على ركيزيتين أساسيتين هما العاطفة والغريزة ( الجنس)

فالأولى تندرج تحتها كل معاني العشرة بالمعروف والمعاملة بالتي هي احسن والمودة والرحمة .. الخ ، أما الركيزة الثانية فهي الغريزة وقضاء الوطر والشهوة والجماع والجنس ومنها وهو الأ ساس التكاثر.

الأمور التي تحرك الغريزة وتديم علاقة المحبة والرغبة بين الزوجين :

(1) اتباع وسائل الغزل التي كانت في الخطبة

أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب. وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسؤوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته. لهذا كان من الضروري عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى. وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدي الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفي جوا من الرومانسية على العلاقة. وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

(2) الاهتمام بالزوج من على بعد أحيانا!

الاهتمام بالطرف الآخر مع وجود مسافة بين الاثنين( الحفلات ،الزيارات ) يولد الشوق والتجاذب ويعمق مشاعر الإعزاز والمودة. وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر وربما لجأ إلى مغازلته. وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلا جذابا معها إلى العش السعيد.

(3) الانفراد بالزوج والخروج سويا

الاتصال بالزوج وهو في العمل أو في أي مكان آخر وتحديد موعد للالتقاء به والخروج معه في نزهة عملية ممتعة. وفي هذه الحالة تشعر المرأة أن زوجها ملكها وحدها. ويمكن أن يجلس الزوجان في كافيتيريا أو علي شاطئ البحر وأن يتناولا مشروبا، وتتشابك أيديهما ويتلامسان ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

(4) استعادة الذكريات

ينبغي العودة إلى حياة الرومانسية السابقة واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى. ففي تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق. وبإمكان الزوجين أيضا أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمتعا للأغاني التي كانا يسمعانها في تلك الفترة.

(5) التوجه إلى فندق مريح أو كازينو جميل

أيام الخطبة كان الزوجان يرتادان أماكن جميلة ويقضيان أوقاتا رائعة معا.. في الفندق أو الكازينو أو النادي. وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة ويشعران بالسعادة والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد وتصبح ممارسة الحب عملية أكثر إمتاعا ونشوة.

(6) نظرة جديدة إلى شريك الحياة

في بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج في اجتماع ما أو في حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذي قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التي كانت أول من اختارته! إنه من المثير ومن الممتع حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوي فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. في مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس في إذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتيهما سويا وكأنهما عروسان جديدان!

(7) الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة!

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة. والشعور بإمكان ممارسة الحب في أي وقت. إلا أن الخبراء يقولون أنه لكي يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين. هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة. وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة – على سبيل المثال – أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعا جديدا أو تحلم بوصال جميل.. الخ وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

(8) لمسة رومانسية جديدة

في بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيت فيراها في أحسن صورة. وقد ترتدي له من الملابس ما تنعشه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة في إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر – ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجديد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام العطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا

خاصا ينتظره. وهذا الشيء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستاهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء!

(9) مزيد من المداعبة والمرح

كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصرا ذهبيا جميلا. وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثاني . وبالتدريج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاغل وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئا يحبه أو معروفا يسعده.

(10) الابتعاد قليلا يشعل اللهفة ويزيد المحبة

أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللهفة متقدة والخيال جامحا والرومانسية هي طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال الجامح والرومانسية هي طابع العلاقة السائد. وهذا شيء طبيعي بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذي يكون فيه اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية في لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة ، أو تقوم بنشاط اجتماعي ، و يتجه الزوج إلى النادي لممارسة الرياضة التي يحبها، أو يلتقي في جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصري يقول "ابعدوا حبة تزدادوا محبة". وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

(11) التعبير عن الرغبة

التعبير عن الرغبة تعد من اولى العوامل الأولية الهامة لبدء وتطوير وتحفيز اللقاء بين الزوجين وهي تختلف من زوج لأخر، ففي الوقت الذي تحب فيه معظم الزوجات ، ان لم يكن كلهن ، أن يدعهن ازواجهن بشكل او بآخر للفراش الا انه وعلى الجانب الآخر فإن بعض الأزواج قد لا يفضل ولا يحب ان تستدعيه زوجته لذلك وهنا يجب أن يتم التفاهم او استنتاج من أي النوعين شريكك وبناء عليه تكون حركات الاستدعاء والتي قد تكون بالاشارة او بالتصريح او بالتفاهم الضمني.

(12) اختيار الوقت المناسب

يأتي الزوج منهكا متعبا بعد يوم شاق واجه فيه ضغوط نفسية وجسدية وربما مشاكل مع رئيسه او زملائه او مرؤوسيه وغير ذلك فيجد زوجته التي كانت نائمة طوال يومها وهي في غاية الراحة والاستعداد البدني والنفسي وقد تزينت وعرضت له تريد منه المعاشرة ... قد يجامل الزوج ويبدي استعدادا ولكنه إستعداد كاذب ففاقد الشئ لا يعطيه فاذا أبدى تكاسلا او عدم نشاط للمارسة اخذت على خاطرها وغضبت بل وقد تتمادى الى الشعور بأنه لا يحبها وانها لا تحرك مشاعره وغير ذلك...

ونفس الأمر عندما تكون الزوجة في انهاك جسدي ونفسي كاملين تارة مع الأبناء وأخرى مع البيت وتجهيزه وخاصة اذا كانت زوجة عاملة فهي معرضة لنفس الضغوط التي أشرنا اليها مع الزوج وبعد كل ذلك يريد الزوج منها ان تكون قمة في الجمال والنضارة والاستعداد للمعاشرة ومن هنا كان اختيار الوقت عاملا مهما جدا في تنشيط وتحريك الرغبة ولا بأس من أن يتاخر الاثنان عن المعاشرة اياما الى ان يتوفر الوقت الذي يتحقق فيه الاستعداد الكامل خير من ان يجامل الاثنين بعضهما بحجة انهما لا بد وان يفعلا ذلك فيترتب على ذلك فتور متراكم المرة تلو المرة

13- المكان المناسب

المكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية .

14- أن يكون هدف الاتصال الجنسي هو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس .

(15) الروائح المنبعثة ودور حاسة الشم:

من العوامل المؤثرة والمحركة للغريزة الجنسية بين الزوجين هي الروائح والتي بها اما ان يحدث جذب كل منهما للآخر واما ان يحدث العكس بالنفور والفتور وربما يستغرب البعض اذا قلنا بأن موضوع الرائحة كان سببا في كثير من حالات الانفصال حيث ينتج منها نفور متراكم ثم فتور وبعد ومن ثم كره وانفصال.

وان كانت الرائحة الجميلة من طيب او عطور او خلافه مطلب هام فإن الأهم منها هو الرائحة الطبيعية المنبعثة من الجسم ولا سيما من الاماكن الثلاثة المهمة ( الفم والأبط والعانة ) حيث يستلزم ان يتعهد كل من الزوجين هذه الأماكن بالتنظيف بالماءِ الذي يعد احسن الطيب ولم يرى خير منه في ازالة الروائح وتنقية المخلفات ، والجدير بالملاحظة انه اذا كان معظم الأزواج تقريبا يكرهون الروائح المنبعثة من جسم المرأة الا انه في المقابل نجد ان فئة من النساء تشدها رائحة الرجولة والعرق وتثيرها ولا تحقق لها كرها ابدا فمن أي الفريقين زوجتك ؟؟ عليك ان تعرف.

(16) النظر ودور حاسة البصر

يختلف الأزواج والزوجات ويتباينا تباينا ملحوظا ، حيث أن منهم من يميل الى الرؤية المجردة

ومنهم من لا يحب ذلك ويفضل الاعتماد على حاسة اللمس والخيال ولا يستطيع ان يمارس شيئا الا في الظلام ومن هنا كان على الزوجة والزوج ان يتعرفا على طبيعة كل منهما ومحاولة فعل ما يريان أنه وسيلة يفضلها شريكه الآخر ، فان كان الزوج من النوع الذي يفضل الاستعراض والنظر الى مفاتن زوجته ويحب ان يعاشرها وسط الإضاءة فلتقم بكل ما يحرك فيه هذه الخصال وترتدي له كل الوسائل المغرية التي ان نظر اليها تحققت له الإثارة المطلوبة وتجدر الاشارة هنا الى ضرورة التنوع حتى في طريقة اللبس والألوان فالمهم هو التجديد وعدم الثبات على نمط واحد.

اما ان كان من النوع الذي لا يحب النظر الصريح ويفضل الظلام او الضوء الخافت فالأفضل عدم معارضة تلك الرغبة او الفرض عليه بما قد يحدث اثرا عكسيا ، حيث ان هناك من الرجال من اذا تعرض لمنظر عار ربما تنكمش احاسيسه الجنسية وتبرد شهوته ، ( وربما يكون ذلك حتى من دون ان يعلم هو أو هي عن طبيعتهما ) ويمكن كشف ذلك بالتجربة والمحاولة مرة بهذا الوضع ومرة بآخر حتى يتم التوصل الى الأفضل (17) دور حاسة اللمس وتشتمل علي:

1- العناق:

من الوسائل المهمة وفيه من شعور الأمان والطمانينة للمرأة والحنان والمودة للرجل والدفء والحب للإثنين معا الشئ الكثير لذلك فهو من افضل ما يقرب بين الزوجين ويزرع بينهما المحبة والمودة وينصح به كثيرا حتى في اوقات البعد الجنسي كفترات الحيض والنفاس للمرأة بل وحتى في حالات التعب والارهاق فليس اقل من عناق او نوم في حضن كليهما ففي ذلك خير كثير من تقريب الأواصر وزيادة الألفة والمودة والتعويض بقدر كبير عن حاجة الإثنين للمعاشرة الكاملة.

2- التقبيل:

والذي يعد خير وسيط ورسول بين الرجال وزوجاتهم قبل المعاشرة لما فيه من اثر عظيم للتهيئة والاعداد للأجهزة التناسلية للزوجين ، ومن المعلوم ان المرأة تحب كثيرا هذا العامل لما فيه من دلالة على العاطفة والحب من زوجها وحيث ان الزوجة ربما تحتاج الى وقت أطول من الرجل لعملية التهيئة والاعداد للمعاشرة فانها تحب ان تطول فترة التقبيل وعلى عكس الرجل الذي ربما لا يستطيع الاطالة فيها حيث بمجرد ان تتحرك مشاعره الجنسية يشعر بالرغبة للإنتقال الى خطوة تالية فربما يترك التقبيل سريعا ، ولذلك ينصح بالتركيز واطالة فترة التقبيل والانتقال بالقبلات الى اكثر من موضع من مواضع الاثارة الجسدية وقد يصاحبها بعض من الممارسات المساعدة ... وغير ذلك ومع الخبرة بين الزوجين يستطيع كل منهما ان يدرك مواطن الاثارة للطرف الآخر وبتركيزه عليها يحدث المطلوب.

3- لغة الجسد والمداعبة:

وهي اللغة التي تكون مجهولة وغير واضحة في بداية الزواج وشيئا فشيئا تتضح معالمها ويبدأ كل جسم في التكيف مع الجسم الآخر ، والغالب ان الزوجة هي التي تتكيف اسرع وافضل من الزوج ولكن ايضا يكون هناك تقاربا تدريجيا بين الاثنين يؤدي الى ان يصير كل منهما يفهم لغة جسم الاخر فيعلم كل منهما متى وكيف وبماذا يثار الاخر ومتى يحدث العكس.

وأيضا نظرية عدد المرات والأوقات ونظرية المد والجزر:

يخطئ من يظن بأن هناك عددا معينا أو اوقاتا معينة للقاء الزوجين ومعاشرتهما فإذا تغير ذلك المعدل او الوقت ظن الطرف الآخر بأن هناك قصورا او اعراضا من شريكه والواقع ان العملية وكما ذكرنا إنما تخضع لعدة مقاييس كالحالة النفسية والصحية والجسدية والضغوط

المحيطة والسهر والارهاق والطعام وغير ذلك من المسببات التي من شأنها ان ترفع المعدل او تخفضه وقد يكون نفس الزوج الذي تزيد رغبته في فترة من الفترات تجدها تقل عنده بل وقد تنعدم في فترات اخرى ، ولا يجب ان نهمل بأي حال من الأحوال العامل النفسي والراحة الذهنية للطرفين ولا سيما الزوج كعامل قوي ومؤثر جدا على الأداء الجنسي والذي بلا شك يفوق في تأثيره العامل الجسدي والارهاق البدني والدليل على ذلك هو حال ازواج الماضي والذين كانوا يمتهنون مهنا قوية وشاقة ويتكبدون المشاق ولكن لم يكونوا يعانون من حالات العجز الجنسي الذي باتت تغص بها عيادات الأطباء اليوم وفي المقابل نجد موظفوا اليوم وقد هيئت لهم كل وسائل الراحة والرفاهية في مكاتبهم ولكن بالرغم من ذلك يعاني البعض منهم من هذه الأعراض ولا شك من ان السبب يعود الى الإجهاد الذهني والنفسي.

اضطراب فتور الرغبة الجنسية

غياب أو نقص في الاهتمام الجنسي والرغبة بالممارسة الجنسية لدى المرأة أو الرجل بشكل مستمر أو متكرر.

تشير الدراسات إلى أن أكثر من ثلثي الرجال يمارسون الجنس أقل من مرة واحدة كل إسبوعبن.

يشكو الأزواج والزوجات من مشكلة الضعف الجنسية بصورة متساوية تقريبا، إلا أن الإناث اكثر رغبة في طلب المساعدة والعلاج. والمرأة هي التي تسعى إلى استشارة الطبيب اكثر من الرجل في الغالب حتى وان كان الرجل هو سبب المشكلة

إن الميل للجنس يزداد أحياناً وينقص أحياناً أخرى، فهناك مراحل من عمرنا يكون فيها ميلنا للجنس قليلاً، ومراحل يسيطر فيها الجنس علينا تماماً.

ومعظم الأحيان نكون فيما بين وبين.

لذلك يعتبر فقدان المتعة في العملية الجنسية أو البرود الجنسي مرحلة مؤقتة وشائعة وليست كارثة.

من المهم ايضآ أن نتذكر أن معظم الأشخاص يمارسون الجنس أقل بكثير مما يظنه الآخرون كما أظهرت الإحصائيات.

أسباب البرود الجنسي عند الرجل والمرأة :

أولا: العمر:

تقل الرغبة الجنسية وعدد مرات الجماع مع تقدم العمر ، وخاصة عند بلوغ المرأة سن اليأس الذي يتراوح بين 45 و55 سنة، لكن لا يعني هذا أن المرأة تفقد اهتمامها بالجنس، بل إنها تستمر راغبة فيه لكنها تحتاج في تلك السن للحب والرفقة أكثر من حاجتها لمجرد المتعة.

كذلك فإن حدوث بعض التغيرات التشريحية بعد سن اليأس يجعلها تعاني من صعوبة في الجماع بسبب ضيّق المهبل ونقص إفرازاته الملينة لعملية الجماع بسبب غياب هرمون الأستروجين وهو الهرمون الأنثوي الذي أصبح من الممكن تعويضه موضعيا على شكل كريم أو عن طريق تعويضه دوريا بشكل شهري.

ثانيا : الأمراض النفسية:

- الإكتئاب:

واحد من أهم الأسباب، حيث تظهر الدراسات أن حوالي 2 من 3 مصابين بالإكتئاب يعانون من فقدان المتعة نتيجة عدم التوازن في كيميائية الدماغ الحيوية ، لذلك يجب ألا تلوم نفسك.

- أمراض نفسية أخري مثل القلق ، الفصام.

ثالثا: الأمراض عضوية:

1- بعض الأمراض الحادة كاحتشاء العضلة القلبية.

2- بعض الأمراض المزمنة كمرض الكلي أو التهاب المفاصل.

3- بعض الأمراض العصبية كالتصلب المتناثر.

4- الأمراض الهرمونية كالسكري ونقص نشاط الغدة الدرقية.

5- العقم قد يؤثر على نفسية المرأة والرجل لشعورهما بالإحباط واليأس.

6- العمليات الجراحية في الجهاز التناسلي كاستئصال الرحم أو ازالة البروستاتا.

7- الأمراض السرطانية في الثدي أو في الأعضاء التناسلية سواء وجودها أو علاجها.

- رابعا: الأدوية:

أ- مضادات الأكتئاب:

حيث تسبب فقدان الرغبة الجنسية والجفاف المهبلي وصعوبة الوصول إلى النشوة عند المرأة، أما عند الرجل فتسبب مشاكل في الإنتصاب وقذف متأخر وأيضآ فقدان للرغبة الجنسية.

ب- المهدئات والمخدرات.

ت -أدوية القلب(مضادات البيتا ). أدوية الضغط ومدرات البول.

ج- حبوب منع الحمل.

خامسا : العوامل النفسية

1- المعتقدات الدينية الخاطئة، وأن الجنس شيء دنس يجب التطهر منه أو ما يسمى بعقدة الذنب من الجنس.

2- الكبت النفسي في الطفولة، حيث يمنع الطفل من التعبير عنرغباتها فيكبر وهو غير قادر عن التعبير عن نفسه.

3- الخوف من الحمل أو الأمراض المنتقلة بالجنس.

4- وجود ميول سحاقية أو مثلية سابقة للزواج.

5- وجود تجربة جنسية مصحوبة بالخوف والرهبة كاغتصاب أو اعتداء جنسي.

6- وجود صعوبة في الجماع أو عدم الوصول إلى الذروة.

7- بعض الرجال أو النساء يخافوا من فقدان التحكم بالرغبة الجنسية فيضغطنها إلى الحد الأقصى.

8- اختلاف المشاعر بين الزوجين من ناحية المحبة والحاجة، حيث يرغب طرف بالقرب دائما بينما يفضل الطرف الآخر وجود مسافة بعد أكبر.

9- عدم اختيار التوقيت المناسب للجماع أو حدوثه في جو نفسي غير مناسب.

10- الختان عادة سيئة تقلل من شعور المرأة بالمتعة الجنسية, كما أنها كثيرا ما تؤدي إلى صعوبات في الولادة, وهي عادة لا إنسانية ناتجة عن جهل كبير إذ كانوا يظنون أن قطع بعض الأعضاء الجنسية للمرأة تقلل من رغبتها, فيحرمون المرأة من الوصول إلى اللذة وتبقى الرغبة كما هي.

أسباب الفتور الجنسي عند المرأة:

(1) إستعمال طريقة غير مريحة لمنع الحمل أو الخوف من عدوى جرثومية:

إن حبوب منع الحمل التي تحتوي على نسبة عالية من البروجسترون يمكن أن تخفض الرغبة الجنسية،

(2) الإنشغال بالطفل الجديد:

إن المولود الجديد يتطلب وقتآ وطاقة كبيرين ، فالتوازن الهرموني عند المرأة يتغيّر ، وربما يكون هناك بعض الندبات المؤلمة، لذلك ليس من العجب أن 50% من النساء لا يملكن الرغبة الجنسية الكبيرة لعدة شهور بعد الولادة.

إن الرضاعة تسبب جفافآ مؤقتآ في المهبل وإنزعاجآ بسبب إرتفاع هرمون الحليب(البرولاكتين) وهذا ما يجعل الجنس أقل جاذبية.

وعلى الرغم من ذلك تشير دراسة أن 1 من بين 5 نساء تشعر بميل جنسي أكثر مما كانت من قبل.

(3) صعوبات العلاقة الزوجية

لوحظ أن المشكلات العاطفية تؤثر على الإناث اكثر مما تؤثر على الذكور فيما يتعلق بالرغبة الجنسية. واتضح أيضا أن الرجال اكثر ميلا إلى الفصل بين العواطف والجنس في مسائل العلاقة.

(4) العلاقة الجنسية المؤلمة:

وهذا يعتبر من أهم العوامل ونذكر هنا أهم اسباب الالم اثناء الجماع أو الإتصال الجنسي:

1. جفاف المهبل (نتيجة نقص في الإفرازات المهبلية)

2. تقلصات في عضلات جدار المهبل بشكل لا إرادي عند البدء في العملية الجنسية(تشنج المهبل المؤلم).

3. التهاب المهبل الضموري ويحصل عادة مع دخول المرأة سن اليأس.

4. حساسية المهبل أو المنطقة المحيطة به لبعض الملابس أو الأدوية أو بعض المركبات

الكيميائية في الصابون مثلا.

5. الالتهاب البكتيري أو الفطري للمهبل والمنطقة المحيطة به.

6. التهاب الجلد في منطقة ما حول الفرج.

7. التهاب المجاري البولية.

8. جفاف المهبل نتيجة للمضاعفات الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الهستامين التي تستخدم لعلاج الحساسية.

9. البطان الرحمي( الاندومتريوس).

10. السرطان المبيضي.

11. الأورام الليفية بالرحم.

12. الأكياس المبيضية.

13. تدلي الرحم.

14. المرض الإلتهابي الحوضي.

(5) اقتراب سن اليأس:

حيث تنخفض مستويات هرمون الأندروجين ( التي تولّد الدافع الجنسي بشكل طبيعي في النساء كما يحدث عند الرجل)

نود أن نذكر أن هرمون الاندروجين ( هرمون ذكري) ولكنه موجود بشكل طبعي عند المرأة ولكن بمستويات اقل مما هو في الرجل،

ويمكن علاج هذا النقص الحاصل في سن الياس بتناول العلاج الهرموني.

أسباب فقدان الرغبة الجنسية عند الرجل:

(1) الضغوط بهدف إعطاء أداء جيد في السرير:

هذه الضغوط تتزايد وذلك مشحون بواسطة الإعلام عند إعطاء صورة الرجل القوي والجاهز دوماً، وذلك يُتوقع من الرجل أن يكون قادراً دائماً على الأداء الجنسي الرائع، وفي نفس الوقت يتوقع المجتمع الحديث منه جهوداً متزايدة في موقع عمله، وإنجاز مهماته البيتية، وان يكون رفيقاً مثقفاً وحنوناً تجاه شريكته، وأباً مثالياً لأولاده، فلا عجب أن يجد الرزوج نفسه غير قادر على الأداء الجنسي.

-(2) شرب الكحول:

إن الخمر وما يحتويه من كحول يسبب إضطرابات في الإنتصاب وفي النهاية يقلل من إنتاج التستوستيرون (الهرمون الذكري) من قبل خلايا الجسم، ويؤثر أيضاً على أجزاء الدماغ المنظمة للتوازن الهرموني.

– إنخفاض معدل التستويترون: وهو سبب نادر ، ويستطيع الطبيب التأكد منه بسهولة عن طريق التحاليل

الأسباب الطبية للبرود

أولا: تشنج المهبل:

هو عبارة عن تقلص العضلات المحيطة بالثلث السفلي للمهبل بشكل دائم أو متكرر عندما تتم محاولة الإدخال في المهبل، سواء بعضو الزوج أو الإصبع أو الفحص النسائي بالمنظار خاصة.

معظم النساء اللاتي يعانين من تشنج المهبل تكون لديهن الرغبة الجنسية طبيعية، ويصلن إلى الرعشة لكن دون جماع، وقد يكون تشنج المهبل أوليا وذلك في النساء اللاتي لا يسمحن بالإدخال من البداية، أو ثانويا ناجما عن عوامل في الجماع.

أسبابه:

1- تجربة جنسية مؤلمة كالإغتصاب مثلا.

2- فحص حوضي مؤلم.

3- محاولة إدخال أولى مؤلمة.

4- قد يكون السبب مفهوم ديني مرتبط بقذارة العملية الجنسية.

5- مفاهيم جنسية خاطئة عن تشريح أعضاء التناسل.

6- هناك أسباب صحية كالإندومتريوز (بطانة الرحم الهاجرة)، أو داءِ الحوض الالتهابي، أو انسداد غشاء البكارة الكلي، أو ضيق المهبل الخِلقي.

ثانيا: عسر الجماع:

هي الألم الذي يحدث قبل الجماع أو أثناءه أو بعده مع غياب تشنج المهبل أسبابه:

1- التهابات نسائية أو فرط الحساسية.

2- صعوبة في فض غشاء البكارة.

3- تندب مكان الخياطة بعد الولادة.

4- تشوهات خلقية في المهبل.

5- عدم كفاية المداعبة لجعل الغدد في المهبل تقوم بعملها الإفرازي المزلق.

6- ضمور المهبل الناجم عن نقص الأستروجين.

7- الداء الحوضي الالتهابي والإندومتريوز والارتخاء الحوضي أو ما يعرف بهبوط جدران المهبل، ويحصل غالبا مع تكرر الولادات.

العوامل النفسية لعسرة الجماع:

1- العوامل التربوية: النظر إلى الجنس كنوع من الذنب نتيجة لتربية خاطئة.

2- صدمة ما بعد الرضح PTSD: اغتصاب أو تحرش جنسي سابق.

3- عامل الرضا والغضب من الزوج.

الفصل الخامس

البرود الجنسي ومشكلات الانتصاب

أنواع البرود الجنسى, وتشمل اضطرابات العطل الجنسي في الزوجات:

1- فقدان الرغبة الجنسية ( اللبيدو ) الأولى والثانوي وفقدان الاهتمام بالجنس أو الشعور

الجنسي.

2- عطل الاستثارة الجنسية، وعدم القدرة على التجاوب الفسيولوجي مع مداعبات الزوج.

3- عطل الذروة وعدم القدرة على الحصول على الأورجازم – Anorgasmia

4- عسر الجماع أو الشعور بالألم أثناء العلاقة الزوجية – Dysparonia

5- التشنج المهبلي – Vaginusmus

6- عدم الحصول على رضى في العلاقات الجنسية يسبب قصور الزوج عن تلبية رغبة زوجته، أو بسبب الإحباط النفسي أو المقارنة مع ما تراه الزوجات على الشاشة من أفلام البورنو الجنسية والمغالاة في الأوهام بالنسبة للأورجازم، وقد تشاهد بعض النساء في الأفلام الأوروبية الشقراوات الممثلات القادرات على الحصول على عدة رعشات أو الوصول على الأورجازم المتعدد في العلاقة الواحدة – Multiple Orgasm

أعراض البرود الجنسي:

شكوى المريض تكون من نقص المتعة الجنسية حتى في حالات الانتصاب الطبيعي ، وعادة يترافق الاضطراب مع نقص الفاعلية الجنسية. وغالبا يؤدي هذا إلى خلافات زوجية.

أما إن كان السبب في ذلك ناتج عن الضجر فإن تكرار الممارسة مع الشريك المألوف ينقص، ولكن تكون الرغبة الجنسية طبيعية أو حتى أشد ( بشكل حقيقي أو خيالي) مع شريك آخر.

كيف يتم العلاج

الاتجاه في المعالجة يكون بإزالة السبب أو تحسينه (مثل الخلافات الزوجية، الإكتئاب، الخلل الوظيفي، أو تغيير الأدوية) وأحيانا إعطاء التستستيرون في حالات نقص الأندروجينات.

وسائل العلاج:

تتمثل أهم وسائل العلاج في التواصل والمصارحة بين الزوجين. ومن شأن الثقة والرغبة الصادقة في تحسين العلاقة الحميمة والمشاركة في المشاعر والخيالات أن تساعد الزوجين على التغلب على مشكلة الفتور في ممارسة الحب.

أن على الزوجين أن يحصلا على الوقت الكافي ليتبعا معا بعيدا عن المشاغل والمشاكل وهموم الأسرة وتربية الأبناء.

كما أن عليهما أن يحرصا على تبادل عبارات الحب والتقدير، وان يستمر ا في مداعبة بعضهما البعض.

اضطراب التيقظ عند النساء

هو عبارة عن قصور أو عجز مستمر أو معاود في الوصول إلى الترطيب (الإفرزات المرطبة) والاحتقان أو المحافظة عليهما استجابة للاستثارة الجنسية ، بما يكفي لإتمام العملية الجنسية. ويحدث هذا التثبيط رغم كفاية التنبيه الجنسي من حيث تركيزه وشدته ومدته،
وقد يكون هذا الاضطراب:

أولياً : أي يبقى مدى الحياة ولا تستطيع المصابة الوصول إلى أداء جنسي فعال في أي حالة بسبب صراع نفسي داخلي.

ثانوياً : أي بسبب ما وهو الأكثر شيوعا.

الأسباب:

( 1 ) الأسباب النفسية

(1)التنافر بين الزوجين في حوالي 80% من الحالات تقريبا.

(2) الاكتئاب.

(3) الظروف الحياتية الصعبة.

(4) الربط بين الإثم والخطيئة والجنس وبين النشوة الجنسية والإثم .

(5) وجود الجهل بتشريح أعضاء التناسل ووظيفتها لدى المريضة ، لاسيما وظيفة البظر ونماذج التيقظ الفعال وطرائقه .

( 2 ) الأسباب العضوية

(1) الأمراض الموضعية (مثل الانتباذ البطاني الرحمي endometriosis والتهاب المثانة والتهاب المهبل).

(2) أمراض أخرى عامة (مثل قصور الغدة الدرقية والسكري, رغم أن تأثيرها أكبر لدى الرجال).

(3) الاضطراب العصبية مثل التصلب المتعدد .

(4) الأدوية (مثل مانعات الحمل الفموية وخافضات الضغط والمهدئات) .

(5) الجراحة الاستئصالية (مثل استئصال الرحم واستئصال الثدي ) ، اللذين قد يكون لهما تأثير سلبي في رؤية المرأة لصورتها الأنثوية الجنسية .

(6) الكبر أو الشيخوخة: رغم أن الإناث قد يحتفظن برعشة الجماع طوال حياتهن ، فإن فعاليتهن الجنسية غالبا ما تنقص بعد الستين من العمر بسبب التغيرات الفيزيولوجية غير مثل ضمور المخاطية المهبلية

التشخيص والعلاج:

يساعد التاريخ المرضي والفحص السريري الطبي على إثبات:

(1) الأساس النفسي أو العضوي أو المشترك للاضطراب.

(2) تحديد درجة الخلل الوظيفي.

ويتم ذلك إما عن طريق المقابلة المباشرة أو الاستبيانات المعدة لذلك ، وعادة ما تتجه شكوى المريضة عادة نحو نقص الإحساس بالرعشة أو عدم الوصول إليه ( لأن تثبيط الاستثارة الجنسية تؤدي بشكل أكيد تقريبا إلى تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى . ولذلك فمعالجتهما متماثلة.
ويتم تقصي العوامل العضوية بالفحص السريري والفحوصات المعملية المناسبة .

## (2 ) مرحلة الإثارة

كيف يحدث الانتصاب

يتكون العضو الذكري للرجل ( القضيب ) من غرفتان بطول العضو كل غرفة تتكون من نسيج إسفنجي محاط بغشاء ، يحتوي النسيج الإسفنجي علي ألياف عضلية و فراغات وأوردة وشرايين بيدا الانتصاب عندما تحدث إثارة حسية أو مخية ترسل إشارات من المخ عب الحبل الشوكي إلي الأعصاب الموجودة بالقضيب فتسبب انبساط للعضلات والألياف العضلية الموجودة بالنسيج الإسفنجي فتسمح للدم بالتدفق عبر الشرايين ليملا الفراغات مما يسمح تمدد العضو ويساعد الغشاء المحيط بالنسيج الإسفنجي علي احتباس الدم داخل العضو ويعطي له قدرا من الصلابة وتحث عملية الارتخاء عندما تنقبض العضلات والألياف العضلية فيتوقف تتدفق الدم عبر الشرايين وتتفتح الأوردة لتهريب الدم من القضيب .وعلي هذا فعملية الانتصاب عملية معقدة تتداخل فيها عوامل عصبية وهرمونية مع حالة الاوعية الدموية مما يجعلها حساسة لأية مؤثرات عضوية.

حالات الانتصاب:

الحالة الأولى: إنتصاب القضيب أثناء النوم أو في فترة الصباح الباكر :وهو أمر طبيعي بل إن عدم حدوثه لا يعتبر أمرا طبيعيا ، وقد يحدث ذلك بسبب الحاجة إلى التبول.

الحالة الثانية: إنتصاب القضيب عند الرغبة الجنسية:

وتفسير هذه الحالة بكل إختصار أنه عند الإحساس بالرغبة الجنسية تبدأ الأعضاء التناسلية في الإستعداد الجنسي، والإحساس يبدأ اولا في المخ ثم ينتقل إلى القضيب عن طريق الأعصاب ويندفع الدم الى العضو الذكري ويحدث الإنتصاب.

الحالة الثالثة: إنتصاب القضيب لمدة تزيد عن 4 ساعات متواصلة مع ألم شديد من غير سبب أو تعرض لأي مؤثر جنسي خارجي :

فهذه الحالة تدل على أن المريض مصاب بحالة تعرف (الإنتصاب المستمر ذاتي السبب) وبالإنجليزية تسمى (Priapism )

وهذا الإنتصاب يؤثر على النسيج الكهفي للقضيب الذي يمتلئ بالدم أثناء عملية الانتصاب وقد يؤدي إلى تليف هذا النسيج فيما بعد إذا لم يعالج هذا الانتصاب فور حدوثه.

ويجب على المريض عدم الإنتظار أكثر من أربع ساعات إذا حدث ذلك معه بل يجب التوجه إلى الطبيب وعمل أشعة و هناك حقن موضعية تعمل على ارتخاء القضيب على الفور.

( سيتم شرحه بالتفصيل )

ضعف الانتصاب:

عدم القدرة (بصفة متكررة ) علي جعل العضو الذكري منتصبا بصفة كافية لأداء العملية الجنسية ويعرف ايضا بانه عدم القدره على المحافظه على انتصاب كافى لاختراق المهبل واداء جماع كامل.

وهي حالة منتشرة عالمياً تصيب حوالي 152مليون رجل مع توقعات زيادة نسبتها الى اكثر من 300مليون في سنة 2020م.

إن حوالي 40% من الرجال الذين تعدوا 40سنة من العمر وحوالي 50% منهم ما بين عمر 50و 70سنة يشكون من درجة متفاوتة من العجز الجنسي، ويزداد وقوع هذه الحالة مع تقدم السن ، رغم أنه يمكن أن يصيب أي رجل في العمر في أي عمر، ويجب أن يوضع فى الاعتبار ان هذه المشكله تخص شخصين هما الزوج والزوجه وليس الزوج وحده.

أسباب ضعف الانتصاب:

(1) العجز الجنسي العَرضي

عجز جنسي يحدث بين الحين والآخر هو أمر طبيعي ويمكن أن يحصل نتيجة عدة عوامل ، من بينها حالات الإكئتاب والكرب.

وإذا إستمرت المشكلة فمن الضروري زيارة الطبيب لإجراء المزيد من الفحوصات.

(2) العجز الجنسي المستمر وهو ما يتسق مع التعريف وترجع أسبابه إلي:

أولاً: التهية للاصابه بالعجز الجنسي:

ما زالت أبعاد هذه التهيئة غير مفهومه ولعلها تعود الى العوامل الوراثيه والنمط البيولوجي الذي منه الانسان ،و الدليل على ذلك غالبا ما نجد حالات مماثله في نفس محيط الاسره الواحده.

ثانيا : الاسباب النفسية:

تشكل 60% من الأسباب, فمثلاً يمكن أن يكون ناتجاً عن الإحساس بالذنب نتيجة ممارسة العادة السرية، أو نتيجة أوهام عن الآثار الجانبية للعادة السرية ، الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من الذين لا يعلمون شيئاً عن الجنس يعانون من ضعف جنسى، وكذلك الذين يصيبهم الخجل من كل ما يتصل بموضوع الجنس، والتعرض للغوط النسية، والقلق والأرق والتوتر العصبى يؤدى إلى نفس النتيجة ويلعب الوهم والخوف من الربط

(السحر الذى يمنع الرجل من إتيان زوجته)، الفشل فى ممارسة الجنس فى مرة سابقة على الزوج والخوف من تكرار الفشل فى ممارسة الجنس بالذات ليلة الزفاف

التفسيرات النفسية للعجز الجنسي:

كل حالة عجز جنسي تكاد تكون منفردة بذاتها ولها مسبباتها الخاصة، فهناك من يعتقد ان سبب العجز الجنسي منٍٍِ[عقدة الخوف من الاخصاء] وهناك من يرى انه عرض للصراعات الزوجية المدمرة، غير انة من المتفق علية انة لا يمكن تحديد سبب واحد للعجز الجنسي ، وانما تكون الاسباب نمطا وشكلا يتلائم مع الظروف البيئية والنفسية والعضوية لكل حالة على حدة.

نظرية التحليل الجنسي PSYCHOANAYSIS :

ان مشاعر الخوف والاحساس بالذنب تجاه الجنس تعد مسؤوله عن العجز الجنسي وهي تنتج عن صراعات داخليه لا شعوريه قد ترتبط بما يسمى بـ (عقدة اوديب) والخوف من الاخصاء تقول [عقدة اوديب] ان الطفل الذكر بين الثالثة والخامسة من العمر يتمنى ان يمتلك امه ويقتل ابيه الذي يمثل دور الغريم المكروه كما تذكر الاسطورة اليونانية القديمة ، يصاحب ذلك خوف من ان ينتقم منة الاب (باخصائه) وهكذا تتكون بذور العجز الجنسي في طفولة الذكر لا شعوريا.

تبقى تلك النظرة حبيسة الاجتهاد الفلسفي ولا يمكن اثبات صحتها او التاكد من انها سبب قوي خلف العجز الجنسي على الرغم من ان مشاعر الطفولة الجنسية ومخاوفها تعد علامات واضحة في الوضع الجنسي الحالي للرجل.

نظرية العلاقات الزوجية:

العلاقات المدمرة بين الزوجين تؤكد على صحة القول القائل بان المراة العنيفة الدائمة

الشجار (تخصى) زوجها الذي يصبح ضحيتها ويكون امامها (رجلا عاجزا جنسيا) وهكذا يكون العجز الجنسي وليد موقف انفعالي مؤلم لا يحدثه بقوة سوى الزوجة.

نظرية التعلم LEARNING THEORY

تؤكد على ان التعلم الخطا يؤثر على الانسان سلبيا فالطفل الذي يخاف التحدث والتعبير عن اموره الجنسية هو نفس الزوج التعيس الذي يتعلم كيف تحطم الصراعات الزوجية حياته الجنسيه، وهناك بعض الحالات الخاصة جدا من الخوف المرضي (الفوبيا) قد تعتري الرجل من اعضاء المراة التناسلية مثلا.

ثالثاً :الاسباب العضوية التي تسبب ضعف الانتصاب:

1. ضعف الهرمونات الذكرية وأهم أسبابها صغر حجم الخصيتين.
2. تصلب الشرايين، وهذا يؤدي إلى قلة كمية الدم المتجهة إلى القضيب.
3. هروب الدم عن طريق الأوردة، وهذا يسبب انتصاب جيد لكن لفترة قصيرة.
4. الأمراض التي تصيب الجهاز الذكري كالالتهابات(الالتهاب المزمن لغدة البروستاتا) والتشوهات الخلقية.
5. بعض الأمراض مثل السكري، الفشل الكلوي، أمراض تصلب شرايين القلب وارتفاع ضغط الدم.
6. الإدمان على التدخين (حيث يحفّز على الإصابة بتصلب الشرايين الذي يعيق وصول الدم إلى القضيب) والكحول (يتلف الكبد ويعيق إنتاج التستوستيرون) والمخدرات.
7. ارتفاع نسبة الكولسترول والدهون في الجسم.
8. تناول بعض الأدوية مثل أدوية قرحة المعدة.
9. الإصابات مثل إصابات العمود الفقري أو العمليات الجراحية في البطن.

10. استخدام الهرمونات الصناعية ( مباشرة أو عن طريق أكل الدجاج المتغذي عليها ) التي تقوي الجانب الجنسي في الرجل. وتعتبر أحد أسباب العجز الجنسي نفسه.

11. نقص الفيتامينات وخصوصا ب1 يؤثر على الهرمونات الجنسية عند الرجل ويقلل من الثيامين الذي يؤثر على الغدد التناسلية فيفقد الرجل الرغبة الجنسية. وهذا الفيتامين يوجد في القشرة الخارجية للحبوب .. الأرز والقمح والفول والمكسرات وبعض الخضراوات كالبسلة والبطاطس والسبانخ والجزر ويوجد في المصادر الحيوانية: اللحم والكبد والسمك والبيض.

التشخيص:

يتم أخذ التاريخ المرضي للحالة مع التركيز علي هل حدث ذلك تدريجيا أم فجأة ؟ هل كان الارتخاء حادثا عارضا آم متكررا ؟ هل توجد رغبة جنسية أصلا أم لا ؟ هل يوجد انتصاب عند النهوض من النوم أو أثناء النوم ؟

ومن الوسائل البسيطة في تشخيص ذلك طوابع البريد التي يقوم المريض بلصقها علي العضو قبل النوم وعند الاستيقاظ إذا وجدها منفصلة يعني حدوث انتصاب أثناء النوم ( غالبا السبب نفسي ) وإذا وجدها كما هي فغالبا هناك سبب عضوي للارتخاء.

او استعمال ورقه محزره بطول القضيب وهو مرتخي بحيث يتم لصق احد طرفيها بالعانه والطرف الثاني برأس القضيب , وعند الصباح لو وجد ان الورقه قد انقسمت قسمين عند موضع التحزيز , فهذا يدل على حدوث انتصاب , والا فلا

الكشف الإكلينيكي علي المريض وملاحظة علامات الذكورة الثانوية ، وملاحظة وجود مشاكل مرتبطة بالأعصاب او الأوعية الدموية خصوصا منطقة الحوض وملاحظة الأعضاء التناسلية ووجود أي عوارض غير طبيعية.

فحوصات معملية مثل : تحليل بول ،وظائف كلي ،وظائف كبد و تحليل الهرمونات مثل ( LH

- Testosterone ، Prolactine ، TSH ، T3 ) وتحليل سكر بالدم ، دهون الدم.

استخدام وسائل تشخيصية عند الضرورة مثل موجات فوق صوتية (دوبلر) لقياس ضخ الدم في القضيب مع حقن البابافرين وهي اختبار جيد جدا لقياس هل هناك مشاكل في الأوعية الدموية أم لا وربما يحتاج الأمر لحقن صبغة وإجراء أشعة بالصبغة علي القضيب . وهي مكلفه جدا قد لاتكون متيسره للجميع

عمل صورة تلفزيونية لغدة البروستاتا وذلك لتشخيص وجود ورم أو التهابات .

الخطه العامه للعلاج

ماذا يمكن أن يفعل الطبيب؟

في البداية سيحاول الطبيب معالجة العوامل التي يمكن عكسها بسهولة مثل:

- تقليل مستويات الكرب والقلق.
- الإقلاع عن التدخين.
- التوقف عن شرب الكحول.
- إعادة النظر في العقاقير المتناولة بإنتظام.

علاج العجز الجنسي النفسي

تعتمد على التركيز على التوتر الذي يحدث لحظه الجماع والذي يقضي على الانتصاب عند الرجل وبالتالي فان الهدف خفض حدة هذا التوتر او التخلص منه نهائياً.

لهذا وجب استعادة الرجل لثقته بنفسه ،واتاحه الفرصه له كي يسترخي ذهنيا وجسديا .

وبالتالي يسمح لجهازه التناسلي بالاستجابه للمثيرات والمؤشرات الايجابيه من اجل حياة

جنسيه طبيعيه وعادة ما ينصح المريض بالامتناع عن القذف او (الايلاج ) لفتره معينه يتعرض خلالها للاثاره من قبل زوجته (هذا لتخفيف عبء الحاجه الماسه للاداء ) مما يتيح الفرصه للانتصاب الطبيعي، وعندما يستعيد الرجل ثقته بنفسه وفي الانتصاب الكامل يبدأ في الممارسه الجنسيه العاديه ، وفي كل الاحوال يجب تعريف المريض بأن مشكلته وظيفيه بمعنى ان جهازه التناسلي صحيح خالي من المرض ولكن الاداء والرظيفه هما اللذان يحتاجان الى خفض وازاله الضغوط عنهما كي يعود الى طبيعتهما.

العلاج يحتاج الى:

- جو من الجنس الخالي من الاحتياج والامر والنهي والطلب.
- خفض درجه التوتر.
- الاستمتاع بجسد الزوجه لا الرغبه في اثارة الرجوله.
- التوقف عن تقييم الموقف الجنسي.
- التركيز على المشاعر الجنسيه لا على الافكار.

عنوان البرنامج العلاجي(متعه دون طلب او الحاح ) :

خلال الفتره الاولى للعلاج من 4-7 ايام تقريبا يمنع القذف واللقاء الجنسي الكامل ، خلال هذه الفتره من الصيام عن الممارسه الكامله على الزوجين ان يتبادلا الاحضان واكتشاف كل منهما لجسد الاخر باللمس والمداعبه ، وفي البدايه يجب عدم لمس الاعضاء التناسليه في بعض الحالات وفي حالات اخرى يشجع اللمس الخفيف للاعضاء التناسليه .

= لايجب التركيز على الاداء الجنسي (الادخال - للايلاج) وانما على النشوه والمتعه الغير ورتبه بالجماع.

= لا يجب على الزوجين توقع الانتصاب ولا يجب القلق بشأنه اطلاقا.

التدلل والاثاره والتنبيه والتخفيف مع الامتناع عن الجنس المباشر يطلق العنان للرجل ويزيح من على اكتافه ضغط الاداء وبالتالي يخفف من خوفه من الفشل هذا سيجعل الرجل (ينتصب ) من تلك المواقف الممتعه والخاليه من الضغط النفسي.

العلاج الدوائي :

1- حدث انقلاب في علاج الارتخاء والعجز الجنسي ابتداء من التصريح بتداول عقار السيلدنافيل (فياجرا ) في الأسواق فذلك كان لأول مرة هناك حبة عن طريق الفم ، ويعمل هذا العقار على توسيع الشرايين الصغيرة التي تغذي القضيب، الأمر الذي يسمح بتدفق المزيد من الدم إلى العضو ويحقق الإنتصاب، ويبدأ مفعول الفياجرا بالظهور بعد حوالي ساعة على تناوله ، واستعمله منذ ظهوره حوالي 20مليون مريض مع نتائج ايجابية لدى حوالي 70% منهم ومضاعفات قليلة طفيفة ومزعجة ولكن غير خطيرة. وهناك عدة ملاحظات :

(1) يجب عدم أخذ السيلدانافيل مع الآكل لان ذلك يقلل كثيرا من امتصاصها وبالتالي كفاءتها .

(2) يحتاج الأمر إلي إثارة جنسية حتي تظهر تأثير الحبة فهي لا تعمل أتوماتيكيا.

(3) تؤخذ جرعة 25 جم أو 50 جم وحتى 100 جم قبل العملية الجنسية بساعة والجرعة حسب حاجة المريض ويفضل البدء بجرعات قليلة ثم ازدياد الجرعة حتي تحدث النتيجة المرجوة .

(4) يتم ذلك بأشراف الطبيب المختص ، والتأكد من وظائف الجهاز الدوري , وعدم وجود لغط او مشاكل بالقلب.

(2) مشابهات الفياجرا مثل (السياليس) (سنافي) و(ليفيترا) المنافسة للفياجرا مع نتائج مماثلة له من حيث النجاح والأعراض الجانبية غير الخطيرة.

(3) اليوهمبين أو الجينزنج الكوري الأحمر: وهي مواد ذات فعالية في بعض الحالات وخاصة في بداية الضعف، وهي آمنة وليس له أعراض جانبية خطيرة، ولكنها لا تصلح لكل الحالات .

(4)ويوجد أدويه اخرى كثيره نفضل استعمالها تحت اشراف طبي مثل :

(1) هيدروكلوريد الأبومورفين (يوبريما)، الذي أصبح متوفر حالياً في الأسواق، وهو يحثّ الدماغ على تنشيط المنطقة التناسلية، ويعمل هذا العقار بشكل أسرع من الفياجرا ويحقق الإنتصاب خلال 20دقيقة من تناوله.

(2) أقماع يتم وضعها في قناة مجري البول من الأمام مكون من عقار البروستاديل (موسي ) ويتم إدخال القرص أو الأقماع بنظام معين مرفق مع الحبة ويحدث انتصاب بعد حوالي 10 دقائق ويستمر من نصف ساعة إلي ساعة وهو وسيلة جيدة وفعالة مع بعض الآثار الجانبية البسيطة مثل آلم بالقضيب.

(4) الحقن في القضيب :

الحقن في القضيب بعقار البابافرين والبروستاديل والفينولامين وغيرها يسبب انتصابا في كثير من الأحيان لمدة كافيه لإتمام العملية الجنسية وبعد ظهور الفياجرا قل كثيرا استعمال هذه الوسيلة نظرا لآثارها الجانبية العديدة .

3- التدخل الجراحي:

(1) الجراحة التعويضية لزرع جهاز انتصاب صناعي وهي وسيلة ممتازة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض عضوي غير قابل للعلاج او صعب العلاج وهو عملية تجميليه

ويبدو الشخص عادي جدا وربما لا تعرف الزوجة ان زوجها اجري عملية جراحية الا اذا اخبرها .

(2) الجراحه التصليحيه مثل ربط الاورده التى يحدث بها تهريب للدم اثناء الانتصاب فيحدث ارتخاء سريع،وكذلك جراحات اصلاح الشرايين التى بها انسداد او استبدالها.

طرق أخري للعلاج (استخدام أجهزة التفريغ : vacuum)

وتعتمد هذه الوسيلة علي جهاز أسطواني يوضع حول القضيب ويولد قوة شفط حوله تعمل علي سحب الدم الي القضيب وهو يولد انتصاب جيد الي حد ما ويستعمل هذا الجهاز مع بعض الأدويه التي تعمل على ارخاء عضلات القضيب , وكذلك باستعمال زيت خاص , على الزياده في حجم القضيب الى درجه معقوله.

العلاج الجيني للعجز الجنسي:

هدف العلاج الجيني معالجة حالات العجز الجنسي العضوية المنشأ ويرتكز على استعمال وسيلة طبيعية للحصول على الانتصاب كحقن الأجسام الكهفية بالمواد الموسعة للشرايين والجيوب الكهفية وغيرها. فإذا كان العجز مثلاً سببه نقص في إفراز مادة أوكسيد النيتريك من الأعصاب أو الشرايين أو الجيوب أو عدم تجاوب العضلات الملساء بمفعوله مع زيادة في المواد المضيقة للشرايين الكهفية فإن زيادة تركيز هذه المادة الأساسية باستعمال العلاج الجيني المحتوي على الانزيم المولد لتلك المادة وهو "اوكسيد نيتريك سنتاز" (NOS) قد يؤدي الى تأثير حيوي ثابت وطويل المدى عند التنبيه الفيزيولوجي للعملية الجنسية عوضاً من مفعول وقتي كما يحصل مع العلاج الدوائي بالعقاقير كالفياجرا والسياليس وغيرها.

أول محاولة للعلاج الجيني تمت سنة 1997م بنجاح على الجرذان المسنين بواسطة زرع الانزيم (NOS) عبر فيروسات خاصة في الأجسام الكهفية، بدون أية أعراض جانبية مما

أكد الاعتقاد ان زيادة تركيز ذلك الانزيم قد يساعد على شفاء بعض حالات العجز الجنسي التي يكون سببها نقص في مادة "أوكسيد النيتريك" ، وقد اكدت عدة دراسات حديثة على الجرذان نجاح العلاج الجيني باستعمال هذا الانزيم S NO ، ولكن هناك جينات عديدة اخرى تلعب دورا فعالا في عملية الانتصاب كالتي تضبط القنوات الطويلة للبوتاسيوم maxi-K+channels التي تتحكم بالكالسيوم داخل الخلايا وتساعد على ارتخاء عضلات الشرايين والجيوب الملساء ويحدث الانتصاب.

وجينات عوامل النمو المسؤولة عن تصحيح الخلل النسيجي المسؤول عن الاصابة الوعائية والعصبية للعجز الجنسي. ففي بعض الدراسات الاختبارية المبتكرة استنسخت مادة الدنا DNA في اللحمات الغدية ADENOVIRUS وزرعت مباشرة في الاجسام الكهفية بدون حصول اية تفاعلات مناعية، واستعملت طريقة مماثلة باستعمال التغذوي العصبي عبر ذات الناقلات الحيوية لتجديد الاعصاب الكهفية المبتورة بنجاح مرتفع مما يبشر خيراً حول امكانية معالجة العجز الجنسي العصبي الناتج عن استئصال كامل للبروستاتا مع قطع اعصاب العضو التناسلي اثناءها.

الخلاصة

رغم ان جميع تلك الوسائل العلاجية التي ذكرناها لا تزال تجريبية ولم تستعمل إلا على الحيوانات حتى الآن الا انها تؤكد امكانية استعمال العلاج الجيني في المستقبل على الرجال المصابين بالعجز الجنسي.

انتصاب القضيب المؤلم

حالة الانتصاب التي لا تزول بعد القذف والتي تسمتر لفترة طويلة تسبب الامآ شديدة ، وقد يدفع هذا الإنتصاب إلى مزوالة الجماع عدة مرات، دون أن يزول الإنتصاب.

وتفسير هذه الحالة هو :

- وجود كتل من الدم المتجلط داخل القضيب.
- أمراض الجهاز العصبي.
- اسباب غير معروفة.

يجب في هذه الحالة اللجوء إلى الطبيب الذي سيقوم بـ:

- عمل تحليل للدم.
- فحص المريض من الإمراض التي تساعد على تجلط الدم.
- قد يلجأ الطبيب إلى الجراحة لإزالة كتل الدم المتجلطة.
- يصف الطبيب بعض المهدئات والهرمون الأنثوي.

# الفصل السادس
# الإشباع الجنسي

( 3 ) مرحلة الشبق ( رعشة الجماع )

ما يقرب من ثلثي النساء لا يصلن إلى قمة النشوة orgasm ولا يشعرن بالإشباع satisfaction عند ممارسة الحب.

كما أنه ليس من السهولة التعرف على حصولهن أو عدم حصولهن عليها كما هو الحال بالنسبة للرجل الذي يملك حزمة من العضلات ليس من السهل اخفائها اذا ما تحركت واستقامت.

وجدت الدراسات أن أكثر من 43% من النساء مصابات بمشاكل جنسية تصل الى حالة العجز ، كما ان النساء عادة ما يخجلن من طرح مشكلتهن الجنسية مع اي كان ولا يلجان الى المختصين في هذا المجال. كما أن الكثير من السيدات يتظاهرن بأنهن راضيات جنسياً أمام أزواجهن لأنها تشعر بأن عليها أن تكون رقيقة ودافئة مع زوجها وأنها لا يجب أن تبين له عدم تمتعها بمعاشرته, كما أن الكثيرات من الزوجات لا يرغبن بالتصريح بأن لديهن عجز جنسي.

كما بينت الاحصاءات أنه قد تكون نسبة اللائي يكذبن في هذا المضمار سبعة من بين كل عشرة من النساء(70 % من النساء ) ويعزي ذلك الى أن مثل هؤلاء السيدات يلجأن الى الكذب عن حالتهن لأنهن يعلمن تماما أهمية أن تكتمل شهوتها أمام زوجها الذي سيشعر

برجولته أكثر اذا ما شعر أنه قد أرضى زوجته تماما من الناحية الجنسية.

تعريف النشوة أو الذروة الجنسية:

هي قمة اللذة المتصاعدة أثناء الممارسة الجنسية وتختلف شكل هذه القمة بين الرجل والمرأة.

شكل النشوة الجنسية عند الرجل:

الجماع عند الرجال يشبة جبل من المتعة يصعده الزوج أثناء الممارسة الجنسية ، وعندما يبلغ قمته( النشوة) تحدث عدة إنقباضات سريعة ومتتابعة في القضيب ومجرى البول والبروستاتا يصاحبها متعة نفسية خاصة. وهذه الإنقباضات تسبب قذف السائل المنوي فورا ، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات يحدث في بعض الرجال "تعبيرات أعلى" مثل أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما, وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة تطول أو تقصر بعد القذف.

شكل النشوة الجنسية عند المرأة:

العملية الجنسية عند النساء تشبه عدة هضاب متتالية في الإرتفاع تصعدها الزوجة أثناء الممارسة الجنسية فعندما تبلغ سطح إحدى هذه الهضبات تحدث إنقباضات متتالية في عنق الرحم والعضلات الخارجية للمهبل ويصاحبها متعة خاصة.

وهذه الإنقباضات وظيفتها إمتصاص الحيوان المنوي وتسهيل دخول القضيب إلى الداخل ، ويمكنها أن تقف عند هذا الحد أو تتابع صعودها إلى هضبة أعلى وهكذا.

الخلاصة:

1_في اللقاء الجنسي الواحد تبلغ المرأة عدة نشوات بعكس الرجل الذي يبلغ فقط نشوة

جنسية واحدة.

2ـ المرأة لا تقذف أبدآ مثل الرجل عند إحساسها بالنشوة.

3ـسرعة القذف فيه ظلم للزوجة خاصة إذا لم تبلغ إحدى قمم النشوة

وأيضآ في حالة وصول الزوجة إلى إحدى هذه القمم يجب على الزوج عدم تأخير الوصول إلى نشوته لأن هذا يؤدي إلى جفاف إفرازات المهبل وتسلخات في جلدها ومن ثم إلي حدوث ألم أثناء الجماع.

المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجة :

تأخذ النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويتزايد الهياج قبل الذروة من 30 ثانية إلى 3 دقائق. وفترة الذروة في المرأة تتراوح ما بين 3-15 ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة فيها من نصف دقيقة إلى دقيقتين. وهنا تأخذ مرحلة التصريف ( الانحلال) من 10 - 15 دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من 12 ساعة إلى يوم كامل مما يؤدي إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبي، والآلام بالبطن وأسفل الظهر وغزارة الطمث واضطرابات الحيض.

كيف تحصل المرأة علي النشوة

إن المرأة المتزوجة تستطيع أن تحصل على النشوة القصوى بواسطة 1- الخيال الجنسي 2- المداعبة البظرية 3- استعمال يد ولسان وفم وقضيب الزوج وبالأجهزة المساعدة الهزازة ، فالمهم هو استثارة النقاط الحسية الغنية بالخلايا العصبية في المرأة - الشفاه، اللسان، حلمة الأذن، الرقبة، حلمات الثدي، البظر، ونقطة جي سبوت .

العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصوى لدى الزوجه:

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء زوجته حيث يحدث تورد البشرة بالجسم كله ويحتقن الثدي وتنتصب الحلمات وتتوسع هالة الثدي ويزداد حجمه

بحوالي الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهري والأحمر الخمري، ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجي الداكن، وتظهر الإفرازات خلال 10–30 ثانية بعد بدء العلاقة والتهيج الجنسي ويستطيل الفرج وينتفخ الثلث الأسفل، وفي الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من 3 - 15 انقباضة عضلية لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات 8 أعشار الثانية.

ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة في فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحمية خلال الذروة.

آليات الوصول إلي النشوة

من السهل على الرجل الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، إلا أن المسألة ليست كذلك بالنسبة للمرأة. وأحيانا تجد نفسها في حاجة إلى استخدام اليد من جانبها أو الشفتين من جانب زوجها في الجنس الشفوي حتى تصل إلى قمة النشوة والإشباع,

ومن الممكن ،بل ومن السهل أيضا أن تصل المرأة إلى الذروة من معاشرة الذكر لها واستخدامه فقط عضوه الذكري (دون اللجوء إلى وسائل أخرى كاليدين أو الشفتين..الخ) وذلك على النحو التالي:

(1) معرفة النقاط الحساسة hot Spots في الجسم

هناك نقاط حساسة تعرفها المرأة في جسمها وأهمها البظر (وهو يشبه حبة الفستق الصغيرة أعلى فتحة المهبل حيث يلتقي الشفرتان الصغيرتان في عضو التأنيث) ونقطة جي G-spot (التي اكتشفها العالم الألماني إرنست جرافينبورغ Ernst Grafenberg وأطلق الحرف الأول من لقبه عليها). وهي عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل (ثلث المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم على الجدار الأمامي للمهبل).

ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانهما بالكريم وإدخالهما برفق في فتحة مهبل الزوجة. بحيث يكون كفه لأعلى. (ويمكن استخدام القضيب

بدلا من الإصبعين). ويقوم الزوج بالضغط قليلا بالإصبعين ، أو برأس القضيب على الجدار الأمامي للمهبل عند ثلثه السفلي إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أخشن قليلا من المنطقة الجلدية المحيطة به.

كما يوجد في الناحية المقابلة (على السطح الخلفي لجدار المهبل) توجد منطقة حساسة أخرى اكتشفها مؤخرا عالم من كوالالمبور وتسمى منطقة AFE (وهي الأحرف الأول من التعبير الإنكليزي Zone Anterior Fornix Erotic التي تعني "منطقة القبوة الخلفية القابلة للاستثارة"). وأخيرا اكتشف منطقة أخرى حساسة في مهبل المرأة تسمى U-spot (نقطة يو) وتقع فوق فتحة البول مباشرة وتحت البظر).

وبالنسبة للرجل هناك نقاط حساسة أيضا أهمها رأس العضو الذكري والحشفة (الجلد الرخو الرقيق حيث تلتقي الرأس بالقضيب) والخط المار بمنتصف الخصيتين والجزء الموجود أسفل الخصيتين مباشرة.

(2) في حالة وضعية الرجل أعلي المرأة:

ترقد المرأة على ظهرها وترفع ركبتيها للأعلى (أو لا ترفعها) ويأتيها الرجل من أعلى. وهذا الوضع لا يثير النقاط الحساسة في جسم المرأة بدرجة كافية. ولهذا يستحسن وضع وسادة أو اثنتين تحت الجزء السفلي من جسم المرأة لرفعه لأعلى حتى يحتك البظر بجسم الذكر أثناء الإيلاج والاختراق. ويمكن –بدلا من استخدام الوسادة– قيام الأنثى برفع ساقيها ولفهما حول وسط الذكر أو حول عنقه. ويمكن وضع قدمي المرأة على كتفي الرجل، كما يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها لأعلى وتضع قدميها المسطحتين على صدر الرجل وهو يضاجعها.

وهذا الوضع –كما تقول معظم النساء اللاتي جربنه– يساعد الأنثى على الوصول إلى ذروة النشوة مع الذكر دون استعمال الأيدي أو الأصابع أو الشفاه أو أية وسائل أخرى . كما أن

لهذا الوضع ميزة أخرى وهي تخفيف وزن جسم الأنثى أمام الذكر ، كما أنه يحقق زاوية مناسبة للإيلاج حتى تمكن القضيب من الاحتكاك بالبظر خاصة مع قيام المرأة بحركات عكسية تجاه جسم الرجل، كما تثير متعة الرجل عندما يشعر أن عضوه بالكامل يخترق المهبل كله.

(3) وضعية المرأة فوق الرجل:

هذا أفضل وضع للمرأة التي تريد الوصول إلى قمة النشوة orgasm بسرعة لأنها تستطيع السيطرة في هذا الوضع على الزاوية وعلى شرعة الطعن ومقدار اخترق الذكر للمهبل.

ولاستثارة الأجزاء الحساسة في جسم المرأة أثناء المضاجعة (وهي فوق الرجل) يمكنها أن تميل بجسمها إلى الأمام أو إلى الخلف مستندة إلى الفراش بيديها. وهذا الميل يزيد من فرص احتكاك البظر بالقضيب ، وذكر كثير من الزوجات والأزواج أن هذا الوضع يثير جميع المناطق الحساسة لدى الأنثى ويصل بها مع الذكر إلى قمة النشوة بسهولة.

(4) وضعية الرجل والمرأة جنبا إلى جنب

هذا الوضع (الذي يسمى "بوضع الملعقة" Spoon Position) مفيد جدا للمرأة الحامل وللزوجين المتعبين.

ترقد المرأة أولا على ظهرها وزوجها على جانبه. وتقوم المرأة بوضع ساقها (القريبة من زوجها) فوق ساقي الزوج، ثم تستدير وتضع ساقها الأخرى بين ساقيه (وتعطيه ظهرها) وميزة هذا الوضع أن مهبل الزوجة يكون ضيقا بعض الشيء وأكثر انقباضا على قضيب الذكر كما تكون الزوجة أقل حرجا وخجلا من وضعها "كفارسة" (فوق الزوج). واسترخاء الزوجة يعجل بوصولها إلى الذروة.

(4) وضع الجلوس

ميزة هذا الوضع إطالة فترة الاستثارة بالنسبة للزوج. يجلس الزوجان متواجهين وسط الفراش ويحيط كل من الزوجين الآخر بساقيه بحيث تجلس المرأة على فخذي الزوج. ويضع كل من الطرفين يده اليمنى خلف عنق الطرف الآخر، واليسرى أسفل مؤخرة الطرف الآخر أيضا بينما تضع الزوجة قضيب زوجها داخل مهبلها. وبهذه الطريقة يحدث احتكاك قوي ببظر المرأة. يستمر الزوجان في الحركة الجنسية مع مداعبة الرقبة ، وبالإمكان وضع وسادة أسفل الوركين حتى يستطيع الذكر استثارة "نقطة جي" G-Spot والبظر وذكرت الزوجات والأزواج الذين جربوا هذا الوضع أنه تغيير مثير حقق الإشباع والنشوة للطرفين على المستوى العاطفي والجنسي.

كيف تتحقق النشوة الزوجية

لتحقيق حدوث النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية يلزم من الزوج الاهتمام بالآتي:

1- إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها

2- الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترطيب المهبلي الذي يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجي.

3- قيام الزوج بعلاج سرعة القذف إذا كان يعاني منها.

4- عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة، لأن التواصل النفسي والتفاهم العقلي والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها في العلاقة الزوجية، وهي علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة جسدية فقط.

أشياء قد تمنع تحقيق النشوى القصوى في الزوجات:

أولا: نوع حبوب منع الحمل الذي تستخدمه الزوجة والذي قد يحتوي علي هرمونات تؤدي لاضطرابات في الغدد الصماء وقد تؤدي للبرودة الجنسية.

ثانيا: عدم استعمال طريقة آمنة لمنع الحمل قد يؤدي للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى.
ثالثا : عدم معرفة الزوج بمصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهي الشفاه والرقبة وخلف الأذن والنهدين والحلمات ومنطقة البطن واللسان ومنطقة السرة وباطن القدم والسطح الداخلي من الفخذين واليدين والشفرتين والبظر، بقعة جرفن برك – جي سبوت.
رابعا: عدم معرفة الزوج بالأوقات المناسبة للجماع مع زوجته ، فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت ،وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهم أوقات منتصف الشهر القمري 14،15،16 من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد تفضل الجماع في أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف.
وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دورا كبيرا.
خامسا: إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفافه العاطفي تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.
سادسا: تفور الزوجة من رائحة جسد الزوج أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.
سابعا: وجود امراض لدي الزوجة مثل الجفاف المهبلي (يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعي K-y-gelly )، أوإذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف (يمكن استخدام كريم مخدر موضعي Xylo caine cream).

تمرينات خاصة لتحقيق اللياقة الجنسية وتعميق الشعور بالإثارة والتجاوب

فيما يلي ست نصائح تساعد على زيادة الشعور بالمتعة الجنسية بالنسبة للمرأة في المعاشرة

الزوجية:

1. تقوية عضلات التحكم في المهبل (عضلات كيجل)

هي مجموعة من العضلات تمتد من أمام عظمة العانة إلى خلفها وهي تحيط بفتحتي المهبل والشرج. وكلما قويت هذه العضلات كلما زادت حدة النشوة أثناء بلوغ الذروة (اورجازم orgasm)، وهذه العضلات تسمى عضلات كيجل، أو عضلات PC.

ولتقوية هذه العضلات تتخيل المرأة أنها تريد حبس تدفق البول وهي في الحمام. في هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان ثم تعود للانبساط. وتكرر المرأة عملية الانقباض التي تتمثل في السحب لأعلى والى الداخل. وبعد ذلك تلجأ المرأة إلى بسط هذه العضلات. وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان وتكرر عدة مرات لتصل إلى 25-30 مرة. ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الإضجاع مرتين أنها ثلاث مرات في اليوم.

2. تنشيط عضلات الرحم

الرحم عضو مجوف كمثري الشكل في بطن المرأة. وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لدى الأنثى. وإذا استطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم فان بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء الجماع مما يكشف الجزء الخلفي لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط للقضيب. ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائي للمهبل جزء حساس جدا بالنسبة للمرأة . وبعض النسوة يشعرن بلذة طاغية عند حفز هذه المنطقة أثناء الجماع .

ولتقوية عضلات الرحم الطريقة الكلاسيكية هي أن تتخذ المرأة وضع الرقود العادي فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل. هذا هو الشعور الذي تريد المرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية. وأثناء عملية الشد تتخيل المرأة أن عملية شهيق وزفير تتم من

خلال المهبل. وهذا الانقباض والارتخاء يسمح بفتح الجزء الخلفي من المهبل cul de sac أثناء الجماع. وتكرر عملية الشد والارتخاء عشر مرات يوميا. مع ملاحظة أن أي وضع (الجلوس ، الوقوف ، الإضطجاع) تعتبر مناسبا، إلا أن الإضطجاع هو الأكثر راحة.

3. التنفس الجيد

يقول الخبراء انه من المستحيل الشعور بالإثارة الجنسية إذا حدث توقف أو بطأ في عملية التنفس. وهذا للأسف ما تفعله كثير من النساء أثناء ممارسة الحب دون وعي أنها لدى الاقتراب من بلوغ الذروة. لهذا ينبغي على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع اقترابها تدريجيا من قمة النشوة. كما أن تغيير طريقة التنفس يمكن أن يرفع درجة المتعة لدى الأنثى أثناء بلوغها الذروة مع الذكر.

ولفعل ذلك على المرأة أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها. وتبدأ في الشهيق ببطء حتى تمتلئ البطن بالهواء، وتبدأ في الزفير ببطء أيضا. ولا بد من ملاحظة اليد وهي تعلو وتهبط على البطن. وتستمر عملية التنفس البطيء مع ملء البطن بالهواء ثم العودة إلى التنفس العادي لعدة دقائق، ثم يكرر التمرين عدة مرات.

4. تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر

أن تقوية ومد عضلات البطن والجزء السفلي من الظهر والمقعدة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق افضل متعة جنسية بالنسبة للمرأة.

ويمكن للمرأة أن ترقد على ظهرها وتثني ساقيها وهما مرفوعتان. وفي هذه الحالة تقصر قناة المهبل. إذا لجأت المرأة إلى خفض المقعدة مستعينة بعضلات الجزء السفلي من الظهر فان الجزء الأمامي من جدار المهبل سينخفض ليلتقي بالثضيب. وهذا يساعد العضو على تحقيق أقصى احتراق ومداعبة نقطة جي وتنشيط هذه العضلات السفلية تساعد المرأة على

معرفة الوقت الذي تكون فيه مشدودة. والمعروف أن شد العضلات يقلل من إحساس المرأة بلذة اللقاء مع الذكر.

ولتنشيط ذلك تقوم المرأة بالنوم على ظهرها مع ثني ساقيها وترك مسافة بين قدميها يساوي المسافة بين الكتفين. وترفع المرأة الحوض إلى الأعلى ثم تخفضه لأسفل بحيث ترتفع المقعدة عن الأرض. وتكرر هذا التمرين20 مرة. ويستحسن تحريك الوركين يمنة ويسرة وكأن المرأة تلعب "الهولا هوب" (وهي قرص دائري يمكن إبقاءه في مكانه حول الوسط بتحريك الخصر والوركين). ويمكن أداء هذا التمرين مرة أو مرتين في اليوم.

5. تنشيط العضلة رباعية الرؤوس (في مقدمة الفخذ)

تلعب العضلات رباعية الرؤوس في مقدمة الفخذ دورا رئيسيا في أوضاع جنسية معينة بالنسبة للمرأة "كوضع الفارسة" ،وهو افضل وضع لإثارة نقطة جي G-spot في المهبل وغير ذلك من الأجزاء الحساسة في عضو التأنيث كالبظر والجزء الخلفي من المهبل cul de sac.

ولتنشيط العضلة رباعية الرؤوس يتم الوقوف على مسافة قدمين من الحائط (على أن يكون الظهر ناحية الحائط). وتنحني المرأة بعد ذلك بحيث يلمس ظهرها الحائط. وينزلق الظهر تدريجيا على الحائط مع ثني الركبتين إلى أن يتوازى الفخذان مع أرضية الغرفة. وتستمر المرأة على هذا الوضع لمدة 30 ثانية، وتطول المدة تدريجيا. إلى أن تصل إلى دقيقة ثم إلى دقيقتين في وضع "الجلوس".

6. مزيد من المرونة في الأعضاء السفلية كلما تمتعت المرأة بمزيد من المرونة في الحوض والساقين والفخذين والجزء السفلي من الظهر كلما زادت قدرتها على الانثناء والتقلب والاستدارة من اجل تحقيق أقصى درجات اللذة في الوصال مع الزوج. وهذا البرنامج القائم

على المد والثني يعمل على استرخاء مجموعة العضلات الرئيسية التي تلعب دورا حيويا في العلاقة الحميمة. والمرأة وحدها هي التي ستكشف أن متعة المعاشرة والنشوة القصوى لها صلة وثيقة بالمرونة الجسمية.

مناطق لدي الرجال تزيد الشبق

هناك ثلاث مناطق حساسة في جسم الرجل و هذه المناطق تصبح حساسة, بل وحساسة للغاية (فقط) قبل قذف الرجل بقليل وأثناء فترة القذف أيضاً، واذا عرفت الزوجة كيف تستثير هذه المناطق قبل قذف زوجها بثواني(ثلاث أو أربع ثواني) وأثناء قذفه فان ذلك يزيد من قوة القذف والنشوة عند الرجل الى الضعف تقريباً وهذه المناطق هي :

المنطقة الأولى: هي منطقة المقعدة, ويتم استثارتها بعصرهما بقوة قبل القذف بثلاث أو أربع ثواني وأثناء فترة القذف أيضاً, مع ملاحظة أن مجرد اللمس الخفيف لا يأتي بأي نتيجة تذكر لذا يجب أن تستثار المنطقة بالعصر والضغط القويين.

المنطقة الثانية: هي منطقة العجان (perenium) وهي المنطقة الممتدة ما بين فتحة الشرج وأصل القضيب, ويتم استثارتها تماماً مثل منطقة المقعدة وذلك بالضغط والعصر القويين على المنطقة قبل وأثناء القذف.

المنطقة الثالثة: هي كيس الصفن (الكيس الحامل للخصيتين), حيث يصبح حساسا قبل القذف بثواني وأثناء القذف, وتتم استثارة كيس الصفن باللمس الخفيف له بدون أي قوة أو عنف, اللمس الخفيف فقط لأن الضغط (حتى المتوسط القوة) يؤدي الى ألم شديد كما هو معروف.

ولأن هذه المناطق الثلاث تصبح في غاية الحساسية الجنسية قبل القذف بثواني وأثناءه, لذا يجب على الزوج اعلام وابلاغ زوجته حين يوشك على القذف, وذلك باعطائها اشارة معينة يتم الاتفاق عليها مسبقاً فيما بينهما.

فاستثارة هذه المناطق, في الوقت الصحيح و بالشكل الصحيح أيضاً يعطي الرجل نشوة لم يعهدها من قبل في حياته أبداً.

## تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى

ما هي هزة الجماع؟

هزة أو رعشة الجماع orgasm عند الأنثى تترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) في العضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل. ويحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص في العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف ، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة.

ما المقصود بتثبيط رعشة الجماع؟

هو عبارة عن حدوث تأخر أو انعدام مستمر أو متكرر لهزة الجماع بعد مرحلة إثارة طبيعية سليمة خلال العملية الجنسية والتي يمكن اعتبارها (العملية الجنسية) كافية من ناحية التركيز والشدة والمدة . وعادة تعاني المرأة من تثبط كل من:

1. الاستثارة الجنسية
2. وهزة الجماع

ويكون هذا التثبيط:

1. أوليا (حالة مرضية أساسية بدون أسباب خارجية) .
2. ثانويا (بسبب اضطراب آخر) .
3. ظرفيا (بسبب مكان أو زمان أو ظرف محدد) .

معدل الانتشار:

يقدر أن 10% من النساء لا يصلن إلى هزة الجماع مهما كان مصدر التنبيه أو ظروفه . ولكن معظم النساء تصلن إلى هزة الجماع بواسطة تنبيه (استثارة) البظر ، إلا أن أكثر من 50% منهن يكن عاجزات عن الحصول بشكل منتظم على هزة الجماع أثناء الجماع . وفي حالة استجابة المرأة للتنبيه البظري من دون جماع ولكنها لا تصل إلى الهزة عن طريق الجماع يصبح من الواجب إخضاعها لتقييم جنسي شامل بهدف معرفة إن كان ذلك بسبب اختلاف في الاستجابة أو بسبب مرض نفسي ما .

كيف نصل إلي نقطة جي

نقطة جي هي مجموعة من النهايات العصبية والغدد بجانب مجرى البول لحجم نصف ريال معدني . و يصعب بعض الشيء أن تجده لأن الوقت الوحيد الذي يمكنك أن تجده هو وقت الإثارة الذي يتسبب في أن يبرز من المهبل قليلا.

إذا أردت المرأة أن تستكشفها وحدها،فعليها أن تجلس على مقعد دورة المياة، وتدهن المهبل ثم تضع كف يدها في مدخل المهبل وتدخل سبابتها وتحنيها حتى تلمس الحائط الأمامي لمهبلها بالداخل في المنطقة بين عظمة العانة وسرتها، ثم تربت على هذه المنطقة برقة، ذهابا وإيابا أو في حركة دائرية، حتى تشعر بالمنطقة المرفوعة والأكثر خشونة بالمقارنة مع نعومة باقي

السطح داخل المهبل.
كما يجب أن تعلم المرأة أن النساء اللاتي يجرب الأورجازم عن طريق الجي سبوت يقذفن بمقدار ملعقة صغيرة من السائل النقي وهذه الإفرازات ليس ببول.

كيف يكتشف الزوج نقطة جي
تستلقي المرأة على ظهرها مع وضع وسادتين أو ثلاثة تساند أردافها. ثم ترفع المهبل حيث يمكن أن تسمح للزوج بالدخول بطريقة سهلة. وعليه أن يتبع نفس الطريقة لاستكشاف منطقة جي سبوت.
إذا أردت أن يستثير الزوج منطقة جي سبوت أثناء الجماع فالوضعية المناسبة هي أن تكون المرأة في الأعلى.

## الفصل السابع
## القذف السريع عند الرجال

قمة الشبق عند الرجال (القذف )

آلية القذف:

عند بلوغ النشوة اثناء المجامعة تحصل تقلصات في عضلات نبيات الخصية حيث تتكون الحييات المنوية والقنوات الصادرة ما بين الخصية والبربخ والبربخ نفسه والقنوات المنوية مع افراز السائل المنوي من الحويصلات المنوية والبروستاتا تحت تأثير الجهاز العصبي الودي( ارادي ) الذي يغلق عنق المثانة تلقائياً لتفادي تراجع السائل المنوي إليها فيقع هذا السائل في

شرك ما بين عنق المثانة والإحليل القاصي المقفولين.. ومع ارتفاع الضغط في بلعة السائل المنوي يشعر الرجل بقدوم القذف المحتوم تحت توجيه الدماغ ويحدث الذروة التي تمثل ادراكاً للذة في الدماغ الذي يتزامن مع القذف الذي يحصل نتيجة تقلصات متتابعة للعضلات المحيطة بالعضو التناسلي تحت تأثير الجهاز العصبي اللاودي ( اللا ارادي ) عبر العصب الفرجي وبعض الكيماويات مثل "اكسيد نيتيرك" وأول أكسيد الكربون.

أسباب اسرعة القذف

أولآ: الإنفعال العصبي : يعتبر سببآ شائعآ في إحداث سرعة القذف، والإنفعال العصبي ينشأ عن القلق أو قلة الإتزان أو التوتر أو قلة الخبرة أو توقع الفشل أو الخوف.

العلاج : وهنا يجب على الرجل أن يثق في نفسه ، ويذهب عن باله الأفكار والهواجس التي لا داعي لها وينبغي عليه أن يكون عنده شيء من الثبات ، وللمرأة هنا دور كبير في مساعدة الرجل عن طريق اللطف والتعاطف فعلى المرأة أن تكون لطيفة مع زوجها وتشعره بتعاطفها معه وتقديرها له، وأنها تحبه لذاته، ثم تبث الثقة في نفسه وفي رجولته ، كل هذه أمور لها فاعلية السحر في نفس الرجل، مما يجعله في النهاية يقوم بواجباته الجنسية على أكمل وجه.

ثانياً: الإنتصاب الناقص : من أهم أسباب سرعة القذف هو الإنتصاب غير الكامل للعضو الذكري.

والسبب في كثير من الحالات ناتج عن عدم إستجابة المرأة لزوجها وعدم إثارتها له، فبرود المرأة وقلة إثارتها يقضي على إنتصاب عضو الذكر.

العلاج : الحل يقع بدرجة كبيرة على المرأة فالزوجة المتعاطفة الحنونة الوفية بإمكانها أن تساعد زوجها مساعدة كبيرة في علاج هذه المشكلة عن طريق التزين والتعطر وسلوك المسالك المثيرة

أمامه، وقبل كل ذلك عليها ان تشعره بحبها ورغبتها القوية فيه، وأن تبث الثقة بالمغازلة والمداعبة، ومخاطبة روح الرجولة فيه.
ثم إن الرجل نفسه عليه أن يثير خياله، ويملؤه بالأفكار التي تجعل الجنس مسيطرآ على كل تفكيره في هذه اللحظة، فيتخيل العملية الجنسية ، ويتخيل الأوضاع التي يمكن أن توقظ فيه الإثارة الكامنة.

ثالثاً: نقص الترطيب : يحدث نقص الترطيب عندما لا تفرز المرأة الإفرازات المهبيلة التي تلين الطريق الذي يلج فيه العضو الذكري. ومن ثم يكون الإيلاج صعبآ ، فيضغط على العضو الذكري ويسبب إحتكاك أكبر وتهيج أكثر فيقذف بسرعة.
العلاج : كثرة المداعبة قبل الإيلاج حتى تفرز المرأة إفرازات أكثر وإن لم تفلح هذه الطريقة فالحل هو اللجوء إلى المرطبات والملينات الطبية فقط وليست الكيماوية و هي تتوافر بكثرة في الصيدليات.

رابعاً: الطريقة الخطأ : ربما تكون الطريقة التي يسلكها بعض الرجال هي المسئولة عن سرعة قذفهم، وغالبآ يكون هذا الخطأ هو في إستعجالهم، فتجدهم يريدون الإنتهاء بأسرع ما يمكن ولا يخطر ببالهم شيء سوى إتباع اقصر طريق بين الرغبة والوصول إلى الذروة.
العلاج: لا داعي للسرعة في الإيلاج ولا داعي للحركات العنيفة بعد الإيلاج مباشرة ، بل أن على الزوج أن يمهد بالمداعبة الخارجية قبل الإيلاج ، وعليه بعد الإيلاج أن ينتظر ساكنآ بعض الوقت دون تحريك العضو وهنا سيلاحظ الزوج أن شعوره بالقذف سيقل تدريجيآ.
خاصة إذا تحكم بعقله وشغله ببعض الأمور غير الجنسية مع أن هذا يكون صعب في البداية . وعندما يبدأ الشعور بعدم الرغبة في القذف يبدأ بتحريك عضوه ببطء ويكرر نفس العملية

السابقة وعلي الزوجة نفسها أن تكون متفهمة لما يحدث وتبادله حركاته بحركات لها نفس الإيقاع في البطء أو التوقف للحظات أو المداعبة.

طرق أخري لعلاج سرعة القذف

أولا : معرفة السبب الطبي أو النفسي وعلاجه.

ثانيا : تغيير وضعية الجماع إلى وضعية الفارسة للزوجة ( الزوج يصبح سلبي في العلاقة ).

ثالثا : شغل الذهن عن طريق التفكير في أشياء أخري بعيدا عن الجنس أو العد العكسي من 100 - 99 - 98 - 97...

رابعا : استعمال كريمات مخدرة موضعيا على القضيب التي تسبب بعض التخدر للقضيب مما يؤخر زمن القذف .

خامسا : استخدام بعض المركبات من الطب الشعبي المفيدة مثل : شرش الزلوع و الجنسنج وغيرها من المركبات الموجودة لدي محلات العطارة ، كما أن هناك مركبات لدي محلات الأغذية والمقويات الخاصة بالرياضيين مثل (G.N.C) وتتميز هذه المركبات بأنها تزيد من الكفاءة الجنسية وهي مكونات طبيعية و ليس لها أعراض جانبية .

سادسا: استخدام بعض الأدوية الكيميائية مثل : مضادات الاكتئاب.

سابعا: اذا كنت لا تهوي الأدوية استخدم طريقة ماسترز وجونسن

وهي طريقة تحتاج لصبر ووقت

ملخص العملية:

تتلخص العلمية في تدريب المخ والأعصاب على التوقف عن القذف وإطالة مدة الجماع بشكل ميكانيكي

إن لحظة القذف هي اللحظة القصوى التي تصل فيها الطاقة الجنسية ذروتها ولا يستطيع مخ

الذكر عندها مواصلة الإثارة الجنسية مما يجبره على إعطاء الأوامر إلى غدد البروستاتا والحويصلات المنوية لبدء عملية إفراز السائل عن طريق دفعات قوية متواصلة .. حتى إذا خرج هذا السائل فإن الطاقة الجنسية تتفرغ ويبدأ الجسم والأعصاب بالارتخاء وأخذ الراحة .. ولا يمكن معاودة هذه العملية مباشرة .. بل لا بد من فترة ليعود الجسم لحالته الطبيعية قبل هذه العملية .. وقد لا يستطيع كثير من الرجال معاودة الكرة إلا بعد مضي نصف ساعة أو أكثر ..

بناءاً على ما سبق .. نرى أن سبب سرعة القذف الرئيسي هو نفسي عصبي بالدرجة الأولى .. حيث نجد أن الشباب الحديث الزواج الذين لم يعتادوا على هذه الإثارة .. تجد المخ والأعصاب عندهم حساسين كثيراً للإثارة الجنسية .. ولا يطيق الجهاز الجنسي عندهم هذه الطاقة العظمى لفترات طويلة مما يحدو بالمخ سرعة إعطاء الأوامر للجهاز الجنسي لوقف هذه العملية (الصعبة) فوراً عن طريق الانتهاء منها بالقذف السريع والفوري .

طريقة ماسترز وجونسون تاريخيا:

وهي طريقة مسماة باسم الأخصائي الذي اكتشف هذه الطريقة وزوجته .. السيد ماسترز رجل أخصائي في عالم الجنس والحياة الجنسية .. و لديه مركز علاجي يلجأ إليه الأزواج الذين يعانون من مشاكل جنسية متعددة

بعد تجارب عدة قام هذان الزوجان باكتشاف طريقة لتأخير عملية القذف بشكل عملي تدريبي وقد أثبتت هذه الطريقة فاعلية كبيرة .. وقد تم تجربتها على الكثير من المرضى من الأزواج الذين حضروا للمركز لعلاج هذه القضية

وعلاج سرعة القذف طبقًا لطريقة ماستر وجونسون يعتمد على تقنية "الضغط" أو "العصر"، وفيها تقوم الزوجة بمساعدة الزوج على الانتصاب، وعندما يهم بالقذف تقوم بضغط القضيب تحت حافة الحشفة لمدة ثلاث أو أربع ثوانٍ، وهي مدة كافية حتى لا يحدث

القذف، ويتكرر الأمر عدة مرات دون إيلاج، ثم مع الإيلاج طبقًا لتدريج منتظم يصل بعده الزوجان إلى القدرة على التحكم في القذف لمدة تتراوح بين 15 – 20 دقيقة.

وهذه الطريقة تتلخص في الأتي:

اولا: يستحسن ان تبدأ ممارسة الجنس في ظروف هادئة بدون اثارة مسبقة .

ثانيا تبدأ في ممارسة الجنس بطريقة عادية حتي تصل الي ان تكون علي وشك القذف فتخرج القضيب وتجعل شريكتك تمسك به بشدة حتي تمنع القذف .

ثالثا: بعد ان تتمالك أعصابك تعود مرة أخري لممارسة الجنس وتكرر نفس الخطوات حتي خمس مرات ثم بعد ذلك تنهي العملية الجنسية.

تتبع هذه الطريقة لمدة اسبوعان بعد الأسبوعان تزيد عدد المرات الي عشر مرات ، بعد اسبوعان تزيد العدد ألي 15 مرة وهكذا حتي تشعر بالتحسن.

إن هذه العملية تحتاج إلى فترة من الوقت لإنها طريقة تدريبية بحتة .. لكنها موثوقة .. وقد أدت إلى نتائج باهرة عند 95 % من الذين أجريت عليهم التجارب في معهد ماسترز وجونسون للعلاج الجنسي .. وبعد فترة من التدريب فإن الرجل يصبح لديه القدرة على التحكم في نفسه ويصبح يقذف فقط عندما يشعر أن زوجته قد ذوصلت معه إلى الذروة

وخلاصة النصائح كلها:

1_لا تتسرع ولا تتعجل.

2_ يتم الإيلاج ببطء وعناية وحذر.

3_ التوقف عن حركة العضو بعد الإيلاج مباشرة.

4_ التحكم العقلي بالتفكير في موضوع آخر أثناء الجماع.

5_ التدرج في بدء حركات العضو.

6_ التدرج في المشاركة في الحركة بين الزوجين.

وبالتدريج سيجد الرجل أن أصبح يتحكم في توقيت القذف وفي إطالة المدة، ويجب عليه ألا ييأس فإذا فشل في هذه المرة فسيكون أكثر توفيقآ في المرة القادمة.

أما إذا شعر أنه يقذف في كل مرة قبل الآوان فهناك طريقة أخرى ويمكن إستخدامها حتى للرجال الذين لا يشكون من سرعة القذف ، وهو أن يحاول محاولته الثانية بنفس الليلة بعد أخذ حمام وأكلة دسمة، وسيجد أن المدة طالت معه أكثر وقد تصل الزوجة معه إلى ذروتها في اللقاء الثاني أكثر من مرة وهنا سيشعر الزوج بفحولة كاملة ورجولة متجددة.

## تخاذل أو انعدام القذف

إن تخاذل القذف أو انقطاعه وأحياناً عدم بلوغ النشوة عرض سريري لعدة حالات مرضية أو نفسية تؤثر على الزوجين بنسبة لا تتعدى أكثر من 4% في جميع حالات الخلل الجنسي.

إن ذلك التخاذل يمثل تثبيط المنعكس العصبي المسؤول عن القذف والذي يقع تحت سيطرة الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب الودية واللاودية والعصب الفرجي والأعضاء التناسلية وعضلات القضيب والبروستاتا والحويصلات المنوية.

ومن أهم مسبباته العوامل النفسية والتربوية والثقافية والعائلية والاجتماعية والعوامل العضوية والمرضية.

(1) الأسباب النفسية

(1) التزمّت المبني على الجهل مع اعتبار العملية الجنسية خطيئةً يجب نبذها.

(2) فقدان الجاذبية مع الزوجة ونفور الرجل من زوجته .

(3) ممارسة العادة السرية بطريقة شاذة .

(4) وجود صدمات نفسية سابقة أو تجارب جنسية فاشلة وجارحة كالخيانة الزوجية.

(5) الاصابة بمرض الزهري.

(6) الخوف من حدوث الحمل.

(7) بسبب عقدة نفسية عند الرجل وهي الرغبة في السيطرة علي كل الأمور ومنها الجنسية وأهمها القذف.

(2)الأسباب المرضية

(1) رضخ النخاع الشوكي أو قطعه التام أو الجزئي في حوالي 69% من تلك الحالات .

(2) نتيجة استئصال الغدد اللمفية خلف الصفاق بنسبة 21% .

(3) مرض السكري أو بتر الاعصاب نتيجة اجراء عمليات جراحية في الحوض.

(4) استئصال كامل للبروستاتا

(5) تصلب عصبي متعدد

(6) شق أو قطع عنق المثانة .

في حوالي 5% من تلك الحالات يكون السبب مجهولاً أو نتيجة تناول بعض العقاقير مضادات الاكتئاب ولأمراض نفسية أخرى.

العلاج:

إن علاج حالة انقطاع القذف أو تخاذله صعبة ونجاحها معتدل في أغلب الحالات وتتطلب التركيز على السبب ان كان نفسياً أو تطبيقياً أو عضوياً وتوجيه العلاج نحوه.

أهم الوسائل العلاجية:

1- الأسباب النفسية:

الهدف الرئيسي يركز على مساعدة المريض على بلوغ قذف واعٍ مبني على الشعور الكامل باللذة الجنسية. فأي خوف من الفشل أو قلق ناتج عن الخشية من تسبب الحمل أو الاصابة بالأمراض يجب مناقشتها مع الطبيب المعالج قبل واثناء العلاج . وفي مجال تثقيف الزوجين يجب التشديد على أهمية التركيز على الشعور باللذة فحسب وتجاهل القذف في جو مستريح بدون أي ضغط ، ومن أهم عناصر العلاج شرح عناصر الشكوى وتطورها بحضور الزوجة لفتح حوار حر وصادق يتيح لكل منهما الكشف عما يخفي من نوايا واراء.

وبعد ذلك يباشر الزوجان متابعة طبية مرنة واضحة التفاصيل ويُشجع الزوجان على نزع الخجل والتحرر من القيود السابقة التي كانت تحول دون تصارحهما في أمور الجنس، إذ ان هذه المصارحة تساعدهم على تعميق وعيهما لأسباب المشكلة. وبعد ذلك عليهما التعرف على وظائف جسديهما وتكوين اعضائهما وفهم عملية القذف والانتصاب وكل ما يؤثر فيهما. ثم يشجعان على التركيز اثناء الجماع على اللذة فحسب ووضع حد لكل ما يسبب ضغطاً فكرياً أو نفسياً عليهما ويشدد على الرجل بأن يطرح جميع محاذيره ويتحرر من عقدة الخوف من الفشل.

ويبدأ العلاج بالإثارة الجنسية بدون أي ولوج مع السعي إلى توفير الإثارة الجنسية لكل من الزوجين باللمس والمداعبة إلى أقصى حد مع حدوث القذف خارج المهبل مرات متعددة.

وبعد نجاح تلك المرحلة الأولى من العلاج واستعادة الرجل ثقته وطاقته في القذف خارج المهبل ينتقل الزوجان إلى المرحلة الثانية حيث يمارس الزوجان الإثارة الجنسية القصوى وقبل حصول القذف يتم الايلاج مع ضرورة الاستمرار بالاثارة إلى القذف.

وقد نجحت هذه الطريقة في أكثر من 80% من المرضى في بعض الدراسات.

2- الأسباب العضوية:

من أهم الأسباب العضوية تناول بعض العقاقير ضد الاكتئاب أو غيرها من الأمراض

النفسية التي يجب التوقف عن تناولها أو تبديلها بعقاقير أخرى لا تؤثر على القذف تحت اشراف اخصائي الطب النفسي. ويشمل العلاج الدوائي لهذه الحالة استعمال الأدوية المحاكية الودي واللاودي ومنها "ميلودرين" الذي أعطى أفضل النتائج بنسبة 61% و"ايميبرايمين" و"افدرين" وشبيه "الافدرين" و"فينيل بروبا نولامين" مع نجاح لا يتعدى 16% فحسب. ويمكن في بعض تلك الحالات حقن عقار "فيسو ستفامين" اللاودي في العضل أو حول النخاع الشوكي بجرعة خفيفة لا تتعدى 2مل مع نسبة نجاح تصل إلى 56% ولكن مع احتمال حدوث مضاعفات خطيرة أهمها هبوط الضغط الدموي.

وقد تم حديثاً استعمال أدوية مختلفة كمضاد الهستامين "برياكتين" مع نتائج أولية مشجعة.

وأما إذا ما فشل العلاج الدوائي وخصوصاً إذا ما أراد الزوجان الانجاب فيمكن استعمال الهزاز على القضيب أو إدخال جهاز رجّاج خاص في المستقيم لحث القذف مع نتائج جيدة، قد تتعدى 50% في بعض تلك الحالات.

( 4 ) مداعبات بعد الجماع

رغم أن هذه الجماع عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل أن تستسلم للزوج فى ابتهاج، فهى تحتاج أيضا إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة ، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما فى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالا منه وأكثر تأثيرأ للمس والضغط والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماما بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعا لا يمكن أن

يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسى.

وحتي يصل الزوجان إلى قمة اللذة فى اللحظة نفسها ، فعلى الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بدلك الانسجام الجنسى فإذا فكر الزوج فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته فالإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.

المداعبات النهائية ضرورية:
أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى حوزته عاطفيا وجسديا وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة ,أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معا

الحب قبل وبعد الجماع

الناس مختلفون في هذا فمنهم من يكون بعد الجماع أقوى محبة وأمكن وأثبت مما قبلة ، ويكون بمنزلة من وصف له شيء ملائم فأحبه ، فلما ذاقه كان له اشد محبة واليه اشد اشتياقا ، ومعلوم ان محبة من ذاق الشيء الملائم وعدم صبره عنه اقوى من محبة من لم يذقه ، بل نفسه مفطومة عنه ، والمودة التي بين الزوجين والمحبة بعد الجماع اعظم من التي كانت قبله 0
الفريق الثاني

يري أن الجماع يفسد العشق ويبطله او يضعفه ، واحتجت بأمور منها:
ان الجماع هو الغاية التي تطلب بالعشق فما دام العاشق طالبا فعشقه ثابت ، فإذا وصل الى الغاية وبردت حرارة طلبه ، وطفئت نار عشقه 0 كالظمآن اذا روي والجائع اذا شبع ، فلا معنى للطلب بعد الظفر.

## أوضاع جنسية تزيد المتعة

ان التزام الزوجان بوضع وحيد لا يتغير يقلل من فرص المتعة الوصول الى الذروة لهذا ينبغي ان يستغل الزوجان المعرفة لتطوير حياتهما الجنسية واكتساب مزيد من الثقة ويجعل الجنس اكثر سعادة وكلا الزوجان أكثر تجاوبا ،كما يعمق الشعور بالحب ويشعر الطرف الأخر بأنه مرغوب فالمعاشرة وسيلة للاعراب عن الحب والعواطف الحارة وليست فقط عملا جنسيا. فعلي الزوجان أن يتقنا فنون الإمتاع في تغيير الأوضاع. وهناك أوضاع ممتعة وأوضاع مؤلمة وأضاع مملة وأوضاع محرمة شرعا (جماع الدبر) ، وأوضاع ممنوعة طبيا خاصة على النساء الحوامل في أثناء الحيض والنفاس والمرض، وأوضاع مرهقة لمرضى القلب وآلام الظهر. وهناك بالحقيقة أكثر من 150 وضعية للجماع الجنسي ويمكن تطبيقها للحصول على النشوة الجنسية.

( 1 ) وضعية CAT ( أسلوب التوازي أثناء الجماع")

CAT (وهي الأحرف الأولى من التعبير Coital Alignment Technique )
والذي يعني "أسلوب التوازي أثناء الجماع").

فوائد هذه الطريقة أنها تزيد من متعة الزوجة لأنها تستثير البظر وما يسمى "بنقطة جي – G spot" – وهي جزء ليفي حساس صغير في منتصف المهبل – وبالتالي تمهد الطريق نحو وصول الزوجين إلى قمة النشوة orgasm.

الطريقة : تبدأ المضاجعة بامتطاء الرجل المرأة وهي نائمة على ظهرها ووجهها أليه (الوضع العادي أو الرسولي) مع اختلاف بسيط وهو عدم ارتكاز الزوج على مرفقيه وإنما ترك جسمه بثقله كله على جسم الزوجة. ثم يتحرك الزوج إلى الأمام بمقدار بوصتين بحيث يكون حوض الرجل فوق حوض المرأة تماما. وتحيط المرأة فخذي الرجل بساقيها وتضغط لأعلى عندما يتحرك الرجل إلى الخلف، وفي هذه الحالة تشعر باستثارة أعضائها الجنسية بطريقة مباشرة. وأهم ما في الوضع هو الضغط والضغط المضاد (ما بين الأنثى والذكر)، مع تنسيق إيقاعات الحركة بحيث تتسم بالرقة والبطء، وكأنها رقصات الروك الهادئة.

كما أن هناك تغيير آخر متروك للزوجين وهو اتخاذ نفس الوضع مع عدم الإيلاج – مجرد تلامس يثير الإحساس ويتميز بالشاعرية لأنه تجربة هادئة مشتركة.

أجريت تجربة هذا الوضع على 86 رجلا وامرأة، واتضح من النتائج زيادة عدد النساء اللاتي بلغن الذروة Orgasm (77 بالمائة بعد أن كانت 27 بالمائة في السابق). وذكرت 50 بالمائة من النساء أن بلوغهن قمة النشوة Orgasm تزامنت مع بلوغ الرجال قمة النشوة أيضا (بعد أن كانت 4.5 بالمائة فقط)!.

( 2) الوضع الفرنسي

الطريقة : أن تستلقي المرأة بوجها إلى الأرض كأنها ساجدة وتعلو مؤخرتها ثم يأتيها الرجل من الخلف. ويسمى هذا الوضع الفرنسي الذي يتقوس فيه الظهر وكان العرب يسمونه المخافة.

(3) وضعية 69

هي وضعية تبادلية للمداعبة الفموية بين الزوج والزوجة يقوم الزوج فيها بلعق البظر وتقوم الزوجة بلعق القضيب وهي ضرورية للمداعبة التهيج الجنسي للاستعداد قبل الجماع وهي

تساعد الزوجة على سرعة الوصول للشبق والنشوة الزوجية العارمة وتساعد على تهيئة الزوج للجماع إذا كان يشكو من ضعف الإثارة الجنسية أو الارتخاء أو ضعف الانتصاب.

ولهذه الوضعية شروط:

أولا: الرغبة المتبادلة بين الزوجين.

ثانياً: النظافة التامة – الاستحمام – ثالثا: الخلو من الامراض التناسلية والإفرازات المرضية.

(4) وضعية الفارس

وفيها تكون المرأة أعلى الرجل وهي وضعية تناسب الرجل سريع القذف والمصاب بآلام الغضروف بالظهر أوالمصاب بأمراض القلب وفيه تثار المرأة بسهولة وتصل لقمة النشوة عندما يداعب الزوج بظر الزوجة بيديه والمرأة تحتوي الزوج بأسفلها متمددا بين فخذيها وتقوم هي بالدور النشط في الجماع وكأنها فارسة فوق الحصان وهي تجلس فوقه وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئا فشيئا وهذا الوضع يساعد أدخال القضيب بكامله لهذا فهذا الوضع ملائم للرجال ذوي القضيب القصير.

(5) وضع الجماع علي الكرسي

بحيث يجلس الزوج أولا ثم تجلس الزوجة على فخذيه في مواجهته وتمسك قضيبه وتدخله مهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفها حول فخذيه وتمسك قضيبه وتدخله مهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفهما حول حوضه وتميل للخلف وتحرك نفسها حركة دائرية .

(6) الجماع الجانبي Side Position

وتفضله حوالي 30% من النساء حيث يتفاعل الزوج مع زوجته وتحتوي المرأة جسم الزوج بين فخذيها ودخول القضيب لا يكون كاملا وهذا يريح المرأة الحامل وبامكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبان على الجنب بعد الإيلاج والزوج فوق زوجته أو العكس.

(7 ) وضعية الوضع الطولي

وفيها لا يكون الرجل بكامل ثقله على المرأة وتوضع وسادة مع ثني الركبتين إلى الصدر ووضع الزوجة ساقيها على الأرض وتكون هي فوق السرير أو على الأرض والرجل يقف على ركبتيه ليكون حوضه أمام حوضها .

(8) أوضاع أخري

مثل الجماع في الوقوف ( الزوجان متقابلان أو متخالفان ) ، وضعيات الدخول من الخلف ولكن بالفرج بينما المرأة ترقد على ظهرها على بطن الرجل أو صدره ، ووضعية القرفصاء ، ووضعية الدخول والرجل واقف والمرأة نصف منبطحة للأمام والرجل من خلفها.

وهناك أوضاع يتواجه فيه الزوجان وهو مناسب للإنجاب وهو الوضع الذي يعلو فيه الرجل المرأة ويبدأ الرجل الجماع بحركات عنيفة أو رقيقة وقد تحرك المرأة بحوضها من الأمام والخلف. ووضعية المرأة على ظهرها وساقيها لأعلى فوق كتفي الزوج أو رفع ساق واحدة أو جماع مع المرأة على بطنها أو على حافة السرير.

(9) ألعاب تزيد من المتعة

1) ربط اليدين والرجلين إلى السرير

تحتاج اللعبة إلى أربع ربطات عنق ، يربط الزوج زوجته من مرفقيها وكاحليها إلى السرير، ويقوم هو بممارسة الحب معها بالطريقة التي يريدها. وتقول النساء اللاتي جربن هذه الطريقة أنها بالغة الإثارة لأن المرأة تشعر بالاستسلام التام ولا تقوم بأي مجهود. وتظل تشعر بالنشوة والمتعة لأنها مركز اهتمام زوجها الوحيد.

ملحوظة: يمكن إجراء بعض التغيرات كاستخدام عصابة العينين إلى جانب ربطات العنق، كما يمكن للزوج والزوجة أن يتبادلا الأدوار.

(2) تمثيل دور المخطئة

الأدوات المطلوبة هي فرشاة ملابس أو مخدة صغيرة أو قطعة قماش سميكة.

الطريقة : تعترف الزوجة أمام زوجها بالأخطاء التي ارتكبتها خلال اليوم (نسيان دفع أحد الأقساط – الصراخ في وجه أبنها وسبه – التأخر في إعداد وجبة الغداء.. الخ). وتنحي الزوجة أمام زوجها معتذرة فيلجأ الزوج إلى ضرب مؤخرتها بالفرشاة أو المخدة أو قطعة القماش. ويقول الخبراء أن ضرب المؤخرة بهذه الطريقة يثير المرأة، بالإضافة إلى عنصر المرح في هذه التمثيلية الطريفة.

(3) عمل مساج باستخدام الزيت أو الكريم

الأدوات: فوطة أو بطانية – زيت أو كريم تدليك الجسم.

الطريقة: يتم فرش الفوطة على السرير ويقوما كلا الزوجين بعملية مساج لبعضكما البعض باستخدام الزيت أو الكريم (لا تترك جزءا من الجسم بدو تدليك بما في ذلك الصدر والبطن والمؤخرة والساقين، وباستثناء المناطق الحساسة للكريم). وبعد انتهاء المساج ستشعران بالإثارة والمتعة.

(ننصح بعدم اتباع هذه اللعبة عند استخدام العازل الطبيعي للرجال لأن هناك احتمالا بانزلاق هذا العازل من على قضيب الرجل بسبب الزيت أو الكريم. كما يفضل إبعاد الزيوت عن عضوي الذكور والأنوثة لأن بعض الزيوت تسبب الحرقان، وقد تبعد اللولب عن مكانه داخل مهبل المرأة)

(4) لعبة الحلاقة

الأدوات: مقص – شفرة 0 ماكينة حلاقة – كريم حلاقة

الطريقة: تستلقي المرأة على الفراش أو على الطاولة. ويقوم الزوج بقص شعر العانة (فوق

عضو التأنيث) ثم استخدام الشفرة في خلاقة الشعر برفق. وتتم هذه العملية بعد أخذ حمام دافئ ومن الملاحظ أن إزالة الشعر تماما أفضل شيء. يمكن استخدام كريم الأطفال على هذا الجزء الحساس من جسم المرأة بعد انتهاء الحلاقة.

أفضل الأوضاع للحصول علي الحمل

(1) الوضع الطبيعي  هو الأفضل حيث تكون المرأة مستلقية على ظهرها وهو ما يساعد وصول أحد الحيوانات المنوية من المهبل إلى الرحم حتى يواصل رحلته إلى قناة فالوب. كما ينصح  البعض الزوجة برفع ساقيها عمودياً على جسمها بعد انتهاء الجماع لمزيد من المساعدة في ذلك، وينصح بالانتظار بعض الوقت وعدم الاغتسال إلا بعد ساعة من الجماع مع الاستلقاء على الظهر.

الفصل التاسع

ليلة العمر

ليلة لها معني خاص ( ليلة العمر )

ليلة الزفاف او الدخلة هي البداية الفعلية للحياة الزوجية وفيها يتم غالبا أول اتصال جنسي بين الزوج وزوجته ومن المفروض أن تتم الأمور بشكل عادي وهاديء ولكن ذلك يحدث عندما يكون المجتمع ناضجا وواعيا ولكن للأسف في ظل التعقيدات الكثيرة التي تعاني منها المجتمعات العربية والاسلامية وبالذات فيما يخص الجنس أصبح لزاما على المرء أن يكون على مستوى الحدث في تلك الليلة .. ويعاني الشباب كثيرا من جهلهم في معرفة التصرف الصحيح في تلك الليلة وماذا يمكن أن يحدث وكيف يمكن التصرف؟

ليس بالضرورة أن يكون الاتصال الجنسي الأول مؤلما؛ فغشاء البكارة لا يحوي أيا من النهايات العصبية التي هي مصدر الألم في الجسم. وأما الألم فينجم عن إيلاج العضو المنتصب داخل فوهة المهبل التي يغطيها الغشاء بشكل كامل أو جزئي. لذلك فالغشاء الذي غالبا ما يكون رقيقا يتمزق دون أي ألم, وإذا شعرت الزوجة بالألم فهو نتيجة الإدخال أما إذا كان الغشاء من النوع القاسي –وهي حالات قليلة– فإنه قد يقاوم التمزق قليلا؛ لذلك فالألم ناجم هنا عن المقاومة وليس عن تمزق الغشاء أو عدم تمزقه. وكثيرا ما

يكون سبب الألم هو التوتر والخوف المتراكم في ذهن الفتاة نتيجة بعض التجارب الفاشلة في بيئتها؛ لذلك فإن مهمة الأم أو من يقوم مقامها هنا هي التمهيد لليلة الزفاف بأن تزيل هذه التراكمات من عقل ابنتها والتوضيح لها بأن الأمر أسهل مما تظن.

وفي السطور التالية نوجه بعض النصائح العملية الواقعية بعيدا عن الخرافات الجاهلة التي تربت في رؤوسنا عن ليلة الزفاف :

1- ليلة الزفاف في مجتمعاتنا ليلة طويلة مرهقة متعبة بسبب تلك العادات والتقاليد التي لا يكاد ينتهي العروسان منها ويختليان ببعضهما إلا وقد نال التعب منهما والإرهاق، لذا فإن أفضل شيء يقومان به هو الراحة والحديث والمداعبات الخفيفة ومن ثم الإخلاد لنوم مريح في أحضان بعضهما البعض ، وقد يبدو هذا الكلام مستغربا ومستهجنا ولكنه الدواء المر الذي ينفع ، إذ أنه من العبث ممارسة الجنس ولأول مرة بين الزوجين في ظل الإرهاق والتعب فذلك سيؤدي إلى عواقب سيئة في كثير من الأحيان ، ولا يوجد أي أمر بالقيام بالاتصال الجنسي في تلك الليلة ، وإنما هو نوع من الأعراف الظالمة التي سار عليها المجتمع سيرا أعمى دونما تفكير أو تمحيص ، وإن القيام بالأمور العادية في ظل الإرهاق والتعب والأعصاب المشدودة يؤدي إلى نتائج عكسية فكيف بالجنس وهو يحتاج إلى نوع من الراحة النفسية والأعصاب الطبيعية.

2- المطلوب في هذه الليلة هو راحة جسدية ونفسية وإنسجام عاطفي جنسي قبل اللقاء الأول بين الزوجين وكل إنسان أدرى بأحواله وبما يتفق مع ظروفه ، ومن ثم تأتي المرحلة الثانية وهي التهيئة للعملية الجنسية الأولى ويكون ذلك بالكلام والملاطفة والضحك والمداعبات والقبلات والغزل ولفترة ليست بالقصيرة ( لتقوية الدافع الجنسي لدى الزوجات عن طريق استثارة الجهاز العصبي المستقل، وتعتبر نواة الهيبوتلاموس هي المنظم الأعلى له ).

لأن أغلب الرجال يتعاملون مع المرأة كما يتعامل الصياد مع الفريسة فيستعجلون في الإيلاج قبل أن تتهيأ المرأة للجماع ، إذ أن النساء عموما يحتجن إلى تهيئة أطول من الرجال وعندما يقوم الرجل بإيلاج قضيبه في فرج زوجته لأول مرة ولم يقم بتهيئتها جيدا يتسبب لها ذلك في آلام جسدية ونفسية ولا يتم الأمر بشكل جيد ، لأن عملية الإتصال الجنسي الأولى في حياة المرأة لها أهمية ومكانة كبيرة عند النساء وتعتبر من الأحداث الكبيرة في حياة الزوجة ويجب على الزوج مراعاة ذلك وألا يتعجل الإيلاج قبل التهيئة المطلوبة.

3- يجب توفر جو شاعري مثل إضاءة الشموع. والموسيقى لها تأثير كبير على الجو الرومانسي. الحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية. وتلعب التصورات والخيالات والأفلام والموسيقى والألوان دورا بارزا.

4- عملية الإيلاج الأولى ينبغي أن تتم بلطف ولين وهدوء ، ويمكن للرجل إذا وجد صعوبة في إيلاج قضيبه في فرج زوجته أن يضع بعض المراهم أو زيت الزيتون على قضيبه لتسهل عملية الإيلاج هذا أولا ، وثانيا يتم إدخال القضيب بهدوء وببطء حتى تتم عملية إزالة غشاء البكارة بهدوء وبأقل ألم ممكن وما يقوم به بعض الرجال تحت تأثير الشهوة الشديدة من إيلاج عنيف وكأن الأمر إثبات للفحولة وهذا يضر بالزوجة وربما يتسبب لها في تمزقات في جدار الرحم ونزف لا قدر الله .

5- هناك طريقتان لأفضل إيلاج في ليلة الزفاف الأولى أن تنام الزوجة على ظهرها وتشد ساقيها إلى الخلف بيديها ويقوم الرجل بالإيلاج ببطء.

والطريقة الثانية أن ينام الرجل على ظهره وتقوم الزوجة بالجلوس على قضيبه وتدخله ببطء في فرجها.

6- يظن بعض الرجال أنه بعد الإيلاج سيتم على الفور إزالة غشاء البكارة وتنهمر الدماء بغزارة كما تنهمر من الذبيحة بعد نحرها وهذا من الأوهام الجاهلة الموجودة في الأذهان ،

فليس شرطا أن يتمزق غشاء البكارة من المضاجعة الأولى كما أن الدم الناتج عن تمزق غشاء البكارة إذا تم الأمر بشكل صحيح يكون بضع قطرات او بقعة من الإفرازات وقد تلونت بلون وردي باهت وليست بقعة دم كبيرة أو حتى صغيرة وقد يجد المرء صعوبة في رؤيتها.

7- عندما يصبح الزوجان في حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان في الإثارة تبدأ عملية الإتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهي القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة.

8- بعد نهاية الاتصال الجنسي تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا مايهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

ملحوظة: يفضل في الأيام التالية لفض غشاء البكارة أن يتوقف الزوجان عن الجماع مؤقتاً حتى تهدأ آلام الزوجة فحدوث الاتصال الجنسي قد يسبب استمرار الألم, وربما يعرض الزوجة للإصابة بالالتهابات خلال هذه الفترة، كما يفضل أن تقوم الزوجة بعمل غسول مهبلى مرتين يومياً باستخدام ماء فاتر مضاف إليه أحد المطهرات مثل الديتول.

أسباب قد تمنع رؤية الدم في ليلة الدخلة وهي:

1- أن يكون الغشاء قد تمزق مع فضك له فعلا ، ولكنك كنت تبحث عن بقعة دم؛ فلم تجدها وبالتالي لم تبحث عن بقعة الإفرازات الملونة التي وصفناها في فقرة سابقة.

2- أن يكون غشاء الزوجة من النوع المطاطي الذي لا يقطع أو يتمزق من أول مرة، وربما يحتاج إلى التدخل الجراحي من قبل طبيب النساء والتوليد لفعل ذلك، أو ربما لا يتمزق إلا مع الولادة الأولى.

3- أن يكون غشاء الزوجة من النوع السميك نوعًا ما (بالمقارنة بغيره) وعند المحاولة الأولى لم يكن الأمر كافيًا لحدوث تمزق كامل، وإنما لحدوث بعض التمزقات الخفيفة التي نتج عنها جروح خفيفة مع بعض قطرات الدم التي تجلطت.

هل تتألم الفتاة عند فض غشاء البكارة :

يختلف الشعور بالألم بين فتاة وأخرى حسب العديد من العوامل منها طبيعة الشخصية ، عتبة الإحساس بالألم ، طريقة فض الغشاء ، طبيعة الزوج .

كما يتوقف الشعور بالألم على حجم الغشاء وسمكه وصلابته وعدم مرونته ، وكذلك على بعض الاخطاء التي يمكن تفاديها ، مثل : عصبية العروس وفزعها ، وخشونة الرجل أو جهله، والوضع الخطأ للإستلقاء على الفراش ، وعدم الاسترخاء .

ويلاحظ أن عدم مرونة الغشاء تزيد بتقدم السن ، وإذا تجاوزت الفتاة سن الثلاثين عذراء لم تمس ، إزدادت بكارتها صلابة ومتانة كسائر أجزاء جسدها .

ويختلف سمك غشاء البكارة بين فتاة وأخرى ، فهو يزيد على ملليمترين أثنين عند قاعدة البكارة أو عند اتصالها بالحافة المهبلية ، ويقل عن ذلك عند الطرف الخارجي ، فالغشاء ليس طليقآ رقيقآ رفيعآ كالخيوط الحريرية كما يتوهم العامة.

ومن الملاحظ أن كل هذه العوامل التي تؤدي إلى الألم يمكن تجنبها إذا اتبع العروسان الطريقة المثلي للجماع وفض الغشاء .

هل يفضل فض غشاء البكارة باليد؟

خطأ كبير يلجأ إليه بعض العرسان عند فشله من فض غشاء البكارة بالطريقة الطبيعية وهو فض الغشاء بالأصبع.

وهنا أقول أن فض غشاء البكارة باليد غالبا ما ينتج عنه قطع بفتحة المهبل أو بالمهبل نفسه، وهذا يسبب نزيفآ يحدث عند فض الغشاء لأول مرة ثم يلتئم القطع ويتوقف النزيف، ولكن في كل مرة ستحاول بها الجماع سينتج عن ذلك اتساع بفتحة المهبل نتيجة الدخول مع احتكاك بجدار المهبل الذي يكون به القطع القديم فينتج عن ذلك فتح للقطع مرة أخرى فينتج ذلك النزيف.

## العجز الجنسي ليلة الدخلة

العجز الجنسي في ليلة الدخلة من أشهر المشكلات التي تواجه العروسين ، وكثيرا ما يرجعها المجتمع إلي أمور الربط والسحر فإنه بالنظر في كتاب الله نجد أن سلاح الشيطان هو الوسوسة والإيحاء، وما السحر إلاّ إيحاء للآخرين بأن الأشياء قد تغيرت عن طبيعتها، ولو كان السحر حقيقة لكان السحرة هم أغنى الناس.

إن مسألة الربط هي مسألة نفسية من الممكن علاجها بسهولة حتى لو كان الظن أن الشيطان والجنّ وراءها، وإنما فعل الجنّ والشيطان- كما أوضحنا سابقا- مجرد وسوسة وإيحاء، وليس الربط المادي كما يتبادر إلى ذهن البعض . " وما هم بضارّين به من أحدٍ إلا بإذن الله " صدق الله العظيم.

نعود إلى أسباب المشكلة فنجد أن حوالي 93% من حالات الإرتخاء تكون نتيجة لأسباب نفسية ، وأن الأسباب العضوية لا تمثل أكثر من 7% من الحالات وقد تعود المشكلة إلى أسباب عند العريس أو عند العروس، أو إلى أسباب اجتماعية.

### أولاً أسباب عند الرجل:

قبل يوم الزفاف:

(1) إن يـوم العـرس هـو يـوم تعـب وإرهـاق وخاصـة أن الكثـير مـن مسـتلزمات العـرس يـتم إنجازهـــا في آخــــر الأيـــام ممــــا يـــؤدي إلى حـــدوث إرهـــاق للعـــريس.

(2) قد يسمع العريس من بعض أصدقائه عن الفشل في الليلة الأولى، وذلك لأنه "مربوط" أو غير ذلك مما يوتر الأجواء ويجعل الأمر الفطري الطبيعي مثل الامتحان الصعب مما يزيد مـن القلق، وبـذلك يضـعف الانتصـاب وتفشـل المحاولـة الأولى ممـا يـوحي للعـريس بأنـه عـاجز ويستســــلم لـــــذلك، ويزيـــــد الضــــعف يومًـــــا بعــــد يــــوم.

(3) نـادرًا مـا نجـد أسـبابًا حقيقيـة عنـد الشـاب تـؤدي إلى الضـعف مثـل ارتفـاع هرمـون ادرار اللبن (برولاكتين)، أو نقص الهرمون الذكري (تستوستيرون) وهنا نؤكد مرة أخرى على أهمية استشـــــــــارة الطبيــــــــــب دون تـــــــــردد أو حـــــــــرج.

يوم الزفاف:

السبب الرئيس للفشل هو "الجهل" بكيفية المعاشرة من قبل الزوجين مما يؤدي إلى فشل المحاولة الأولى، ويزداد الضعف في المحاولات التالية.

ثانياً أسباب عند المرأة:

(1) السبب الرئيسي الذي يتكرر إذا كانت العروس هي السبب هو الخوف، مما يؤدي إلى عدم تعاون الزوجة مع الزوج، وذلك للجهل وعدم توعية الأم للعروس، والسكوت عن هذا الأمر، والتقصير في تبصير الفتاة بحقيقة الأمور تاركين خيالها البريء لتصورات خاطئة أو ثرثرة صاحباتها اللاتي يزعمن الدراية. وقد يكون الخوف شديداً لدرجة أن الزوجة لا تسمح للزوج بالاقتراب، وتتقلص عضلاتها وتصرخ كلما اقترب منها، وهي حالة معروفة نتيجة الحساسية الزائدة المصاحبة بالألم والخوف، وفي مثل هذه الحالة نجد أن العريس هو الذي يزور الطبيب حيث إنه لم يستطع الدخول بزوجته، وحيث إن هذا الفشل كافٍ لإحباط الرجل في

المحاولات التالية، ولكن أثناء الفحص والنقاش يتعرف الطبيب على الحالة، ويبدأ بعلاج الزوجة أولاً بدلاً من الزوج. هذه الحالة هي أصعب حالة نقابلها وتحتاج إلى الطبيب الخبير بمثل هذه الحالات، إضافة إلى تفهُّم الأهل للحالة وضرورة الصبر وترك الأمور لطبيعتها ووقتها.

(2) سبب آخر يتكرر وهو زفّ العروس لعريسها في أيام الدورة الشهرية "أثناء الطمث"، ولذلك تكون المشكلة أن العريس لا يستطيع الدخول بها بعد انتهاء هذه الأيام، لذلك أنصح كل الأمهات بألا يزفّوا العروس إلا بعد انتهاءِ الدورة وهي في أحسن حال.

أسباب اجتماعية:

أبرزها بعض العادات المرتبطة بالاطلاع على دم البكارة والمباهاة به، والزيارة الأسرية الجماعية في يوم الصباحية، وهو ما يضع تحدياً أمام الزوجين ويمثل ضغطاً على أعصابهما، رغم أن الأمر لو ترك بشكل طبيعي وأخذ يومًا أو يومين حتى يألف الزوجان بعضهما ويتعرفا بالتدرج على جسديهما فلا مشكلة، وبذالك نترك المساحة والوقت -لمن يحتاجهما- كي يأنس الزوجان لبعضهما البعض، ويصلا إلي كمال السكن في مودة ورحمة.

مظاهر الضعف الجنسي

هناك العديد من مظاهر الضعف الجنسي التي تحدث في ليلة الزفاف:

أولاً: عدم الانتصاب من البداية

وهو من الحالات النادر حدوثها في ليلة الزفاف لأن عدم الانتصاب من البداية غالبا ما يعنى مرض عضوي قديم عند العريس أدى إلى عدم حدوث الانتصاب نهائيا . ولكن مثل هذه الحالات النادرة تدل على تعرض العريس لضغط نفسي شديد قاهر منعه حتى من

الاستجابة لأولى مؤثرات الرغبة الجنسية وهو أيضا ما يمكن أن نطلق عليه أنه مرض نفسي قديم عند العريس ،كان يحتاج إلى علاج قبل الزواج حتى لا يتعرض لمثل هذا الموقف الذي سيزيد من حالته النفسية سوءا ويضاعف من صعوبة العلاج.

ثانياً: الانتصاب ثم الارتخاء عند محاولة الإيلاج:
وهذا هو المظهر الشائع من مظاهر الإخفاق في ليلة الزفاف إذ أنه بعد أن ينفرد العريس بعروسه ثم يبدأ في مداعبتها يجد أن حالة الانتصاب قد حدثت بصورة طبيعية فيشرع في ممارسة العملية الجنسية بالإيلاج لفض غشاء البكارة هنا يجد أن الانتصاب قد انتهى فجأة وحل محله ارتخاء مستمر يرفض معه العضو أن يعود لحالة الانتصاب مرة أخرى برغم كل المحاولات التي يبذلها العريس من أجل أن يعود الانتصاب لإتمام العملية الجنسية.

ثالثاً: تكرار الانتصاب والارتخاء
وهذه صورة أخرى من صور الإخفاق في ليلة الزفاف فبعد أن يحدث الانتصاب ويهم الرجل بممارسة العملية الجنسية يحدث ارتخاء لا يمكنه من ذلك فيعود العريس مرة أخرى إلى مداعبة عروسه من جديد في محاولة إثارة الرغبة في نفسه لعل الانتصاب يحدث مرة أخرى.

هذا ويحدث الانتصاب فيحاول العريس أن يبدأ في الممارسة إلا أنه يفاجأ بأن الارتخاء قد حدث مرة أخرى, وهكذا تتكرر المحاولات وكل محاولة منها تنتهي بالفشل.

رابعاً: القذف مع الارتخاء
إذا ما استمر العريس في محاولاته لإتمام العملية الجنسية بالرغم من حالة الارتخاء فان استمرار المداعبة ومحاولات الإثارة . كل هذا يؤدى في النهاية إلى حدوث القذف بالرغم من

أن العضو مرتخي تماما وهذا القذف الذي يحدث في هذه الحالة لا تصاحبه اللذة المفروضة في حالات القذف العادية.

إن شعور الرجل بالإخفاق على هذا الإخفاق وهل سينجح في يجعل تفكيره ينصب أساسا المحاولات القادمة أم لا وماذا سيحدث له أنه أخفق مرة أخرى ؟ كل هذه الأسئلة تلح على العريس وتسيطر على تفكيره في هذه اللحظات بحيث لم يعد في إمكانه أن يفكر في العملية الجنسية يشعر في الرغبة الحقيقية فيها بل أنها أصبحت بالنسبة له اختبار قاس يريد أن يجتازه بأي طريقة من الطرق.

إذن لا بد له أن ينجح في المحاولة القادمة وإلا كانت النتيجة سيئة جدا هذا هو ما يلح على تفكير العريس في هذه اللحظات فيحوله من الطمأنينة إلى القلق ومن لذة النشوة إلى مرارة التجربة فيتحول من رجل مقبل على العملية الجنسية بلهفه وشوق إلى رجل مقبل على العملية الجنسية كاختبار صعب لا بد له أن ينجح فيه وإلا كانت العواقب وخيمة وكيف لهذه العملية أن تتم والأعصاب مضطربة والنفس قلقة قطعا إن ما حدث في التجربة الأولى هو ما سيحدث في التجربة التالية. ومع تكرار المحاولة أكثر من مرة تقل احتمالات النجاح . تجعل من حدوث الانتصاب في لحظة من اللحظات أمرا مستحيلاً.

## الحمل والممارسة الجنسية

تري الدراسات العلمية أن الاتصال الجنسي إثناء الحمل هو من الأمور العادية والتي لا تحمل أي أضرار للمرأة أو جنينها، فعدم الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل قد يسهم في التباعد العاطفي وبعض التوترات بين الزوجين ، وأجمعت هذه الدراسات على إن هناك بعض الحالات التي يكون فيها الاتصال الجنسي مضرا لصحة المرأة وجنينها ومن هذه الحالات:

(1) عندما تكون المرأة قد عانت مسبقا من إجهاض متكرر أو ولادة مبكرة.

(2) وجود المشيمة (البلاسنتا) في غير وضعها الطبيعي.

(3) ظهور نزيف أثناء الحمل.

(4) ظهور ماء الولادة.

(5) إذا كان الزوج مصابا بأمراض جنسية معدية مثل الهربس والكلاميديا الأمر الذي قد تنتقل فيه هذه الأمراض للزوجة وبالتالي للجنين مسببه أمراضا خطيرة.

وتختلف الرغبة في الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل باختلاف اشهر الحمل:

ففي الأشهر الثلاثة الأولى قد تعاني المرأة الحامل من أعراض مثل الغثيان والقيء والتعب وعدم الرغبة في الطعام الأمر الذي لا يظهر الرغبة الجنسية لديها فعلى الزوج أن يكون مقدرا ومتفهما لحالة زوجته.

ومع بداية الشهر الرابع تكون الأعراض السابقة قد انتهت ويكون مهبل المرأة اكثر احتقانا ولزوجه الأمر الذي يزيد الرغبة الجنسية لديها ويكون الاتصال الجنسي اكثر سهولة وتصل المرأة عادة إلى نشوة الجماع. لذلك تعتبر الأشهر من الرابع حتى السادس من أنسب الشهور للاتصال الجنسي بين الزوجين.

وانقسمت الدراسات العلمية حول الاتصال الجنسي بين الزوجين اثنا الحمل في الأشهر الثلاثة الأخيرة فمنهم من يقول بخطورة الاتصال الجنسي ومنهم وهو الأكثر قبولا يقول بعدم خطورة الاتصال الجنسي حتى الأيام الأخيرة من الحمل إلا انه ينصح ببعض الوسائل التي من شانها أن تمنع ظهور أي مضاعفات ومنها:

(1) اختيار الوضع الجانبي أو الخلفي للجماع بدلا من الوضع البطني وهذا سوف يساعد على تجنب الضغط على بطن الحامل.

(2) يفضل عدم إيصال المرأة إلى نشوة الجماع لما يسببه من انقباض في عضلات الرحم.

(3) يجب أن يكون الزوج لطيفا أثناء الاتصال الجنسي ، حيث إن التعمق الكثير للعضو الذكري قد يكون مضر للحامل.

(4) استعمال الزوج للعازل المطاطي والذي يساعد في الإقلال من حدوث العدوى وعدم نزول المني في المهبل، حيث ذكرت بعض الدراسات علاقة المني بالولادة المبكرة في الأشهر الأخيرة من الحمل.

# الفصل العاشر

# ممارسات شاذة

## ممارسات جنسية شاذة

### الشذوذ الجنسي

اختلف علماء النفس في تحديد أسباب الشذوذ الجنسي، حتى إن البعض منهم اعتبره صورة من صور الممارسة الجنسية العادية لا تختلف عن الاستمناء في شيء!

وهكذا وتحت وطأة الضغوط الاجتماعية، تم إلغاء مرض الشذوذ الجنسي من التقسيم الحديث للأمراض النفسية، والبعض الآخر قال بأن للشذوذ الجنسي أسبابا عضوية مثل تغييرات في المواد الكيميائية (الرسل) التي تنتقل بين مراكز وخلايا المخ والجهاز العصبي، وقال البعض الآخر بأنه نوع من الاستعداد الخلقي والوراثي. وآخرون يقولون أيضًا بأنه نوع من السلوك المتعلم الذي اكتسبه الإنسان في وقت الصغر، ويربطون في ذلك بين حدوث الاعتداء الجنسي للطفل في الصغر وممارسته اللواط في الكبر في عدد غير قليل من الحالات. وقال آخرون: إنه ناتج من وجود خلل في شخصية الإنسان، والطريقة التي تربّى بها وضعف عملية التقمص مع الوالدين لوجود نوع من الاضطراب في العلاقة معهما.

أسباب منع الجماع في الدبر ( اللواط )

(1) من الناحية العلمية توجد أنواع من البكتريا المسالمه التي تعيش في المستقيم الشرجي دون أن تسبب أية مشاكل. ولكن في حالة انتقالها من مكانها الدائم إلى مكان آخر(جلد القضيب وفتحة قناة البول) تصبح عدوانية وتتكاثر بصورة مرضية فإذا انتقلت هذه البكتيريا خلال مجرى البول نحو البروستاتا تصيبها بالتهابات مزمنه وقد يؤدي تكرار الالتهابات إلى الإصابة بالعقم في نهاية المطاف.

(2) بالنسبة للأنثى فإن تكرار الوطء في الدبر يؤدي إلى حدوث تهتك بعضلات الشرج ينتج عنه في النهاية عدة القدرة على التحكم في التبرز. وذالك بالإضافة لظهور البواسير الشرجية.

(3) عند قذف السائل المنوي داخل الشرج. مع وجود شروخ في الغشاء المبطن للمستقيم الشرجي عند الأنثي ( امر طبيعي لمن يداومون على الوطء في الدبر) يؤدي

إلى دخول بعض الحيوانات المنوية داخل مجرى الدم. ونظر لأن الحيوانات المنوية تعتبر جسماً غريبا بالنسبة لجسم الأنثى, فإن جسمها يفرز أجساما مضادة لمهاجمة الدخيل الغريب. ينتج عن ذالك وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية بصفة دائمه في دماء الأنثى. وعند حدوث جماع طبيعي ( في المهبل ) تهاجم هذه الأجسام المضادة الحيوانات المنوية المقذوفة داخل المهبل وتشل حركتها, وينتج عن ذالك العقم التام مدى الحياة.

( 2 ) الجنس الإلكتروني

تعترف ليزا بالاس مؤلفة مقالة Cyber Sex المنشورة على MSN أن هناك ملايين من النساء والرجال سنويا يمارسون الجنس على الشبكة بالمحادثات سواء كتابة أو كلاما مباشرة مما يحقق لهم النشوة الجنسية الخيالية العارمة، وتقول ليزا بأن هناك ملايين النساء تحقق الإشباع الجنسي المفقود على الشبكة بالثرثرة الداعرة ،وهي تقول بأن المرأة تشعر بالحرية لأنها تتحدث بهوية مجهولة لأشخاص مجهولين تماما المشكلة إذا حدث ارتباط عاطفي وتنامي في المشاعر البشرية أو حدث تلاقي مباشر.

ومن مميزات هذه الممارسة أنها ممارسة خيالية فقط خالية من أي آثار سلبية على الفتاة بدون حدوث حمل ، لا حبوب لمنع الحمل ،- لا خوف من فقدان العذرية، لا خوف من أمراض تناسلية ،لا خوف من علاقة جنسية واقعية ، لا داعي للالتقاء مع شاب بطريقة مباشرة وهي تحقق الإشباع الجنسي للشباب دون فرصة حدوث الإيدز أو السيلان أو الهربس أو الزواج.

( 3 ) مشاهدة الأفلام الإباحية:

فيها تعلق بالخيال او الواقع الزائف حيث تختلف الزوجة والزوج في صفاتهما عن نجوم الإغراء والزينة وبالتالي وبعد فترة لا يصبح الطرفان يقنعان ببعضهما ولا تتحرك الغريزة ابدا الا بوجود هذه المحفزات ، وقد يتعلم منها الزوجان بعض الممارسات الشاذة ، أو أن يدمنا متابعتها وتصبح في حكم المألوف لديهما.

الفصل الحادي عشر

# أسئلة تشغل بال الشباب

طول القضيب وعلاقته بالجنس

طول القضيب مشكلة تؤرق الشباب،والأزواج ،فالاعتقاد السائد هو أنه كلما كبر حجم العضو الذكري وزاد طوله، زاد الاستمتاع والإمتاع. بل وحتى زاد تقدير واحترام الرجل لذاته. وكثير منهم يعتقد بأنه يعاني من قصر في طوله ويقع فريسة هذا الوهم ويزداد قلقه فيصاب بقصور في الأداء الجنسي ثم يبدا يتوجه بالتفكير في شراء المنتجات والكريمات الباهضة الثمن التي يزعم اصحابها أنها تزيد من حجم وطول القضيب بضع سنتيمترات وهذه طبعآ دعاية مزيفة وقد اثبت جميع الاطباء أنه لا يوجد اي مرهم أو دواء يزيد من طول القضيب .

وهنا يجب على الرجل فهم هذه الحقائق المهة:

1- إن أقل طول للعضو الذكري في حال الانتصاب يجب أن يكون 7 سم أو اكثر وهذا يكفي لإتمام العملية الجنسية على اكمل وجه على شرط الا يوجد عيب في الانتصاب أو القذف بشكل عام.

2- إن الثلث الاسفل من المهبل هو جزء حساس ويتسم بقدرته على التكييف وإستيعاب أي عضو ذكري سواء كان صغيرآ أو كبيرآ وبالتالي تحدث إثارة للمهبل والبظر لأنه مثل الجورب(الشراب) المطاط.

3- السمنة:فعندما يزيد وزن الجسم لدرجة السمنة فإن الدهون ستتراكم بشدة في منطقة البطن وأسفل البطن ومنطقة العانة وستأخذ جزءا من طول القضيب، فيبدو العضو قصيراً، ولكن هو في الحقيقة بنفس الطول، وما حدث هو أن جزءا من هذا الطول اختفى في الدهون المتراكمة حوله, وبالتالي عندما ينقص الوزن ويفقد الجسم جزءا كبيرا من شحومه ودهونه، ومنها ترهلات هذه المنطقة، يظهر طول القضيب الأصلي مرة أخرى، ويبدو كأنه زاد في الطول.

4- لا علاقة أيضا للبنية الجسدية بحجم القضيب كذلك فالكثير يعتقدون أن طول القامة أو قصرها قد تكون مؤشرا على طول القضيب أو سمكه.
فالقضيب في تركيبه التشريحي لا يتكون من عظام ولا عضلات وإنما يتكون من نسيج كهفي ينتصب عند امتلائه بالدماء.

5- إن الإستمتاع الجنسي لا يعتمد على طول القضيب بقدر ما يعتمد على الانتصاب القوي.
والطريف أن انتصاب القضيب يتناسب عكسيا مع طوله، هذا لأن الانتصاب يستلزم امتلاء النسيج الكهفي بالدم، وهذا يحدث بكفاءة أعلى في القضيب الأقصر طولاً.
بل إن أصحاب الأعضاء الأكبر طولا يكونون أكثر عرضة للإصابة بالضعف الجنسي مع تقدم السن على اعتبار أن أعضاءهم تحتاج كمية أكبر من الدم قد لا تكون أجسادهم

قادرة على تأمينها.

كما أن زيادة طول القضيب بشكل كبير  قد يؤلم المرأة عندما يصطدم بعنق الرحم.

6- الحبوب التي تُستخدم في هذا المجال كالفياجر وغيرها فإنها تعمل في مجال الانتصاب وتحسين الدورة الدموية. ولا توجد حبوب تزيد من طول القضيب بشكل فعلي. ولكنها تزيد من قوة الانتصاب مما قد يزيد طول العضو بمقدار ملليمترات قليلة.

7- يختلف بشكل واضح طول القضيب وعرضه وكذلك حجم الخصية بناءآ على:

أ- العمر.

ب- الحالة  الصحية .

ملحوظة:

من الممكن اللجوء للعمليات الجراحية التي تساعد على الإطالة إذا كان الطول أقل من الطبيعي حيث يقوم الجراح بفتح أسفل البطن وزراعة جسم خلف قاعدة القضيب ليزيد طوله بحوالي 3 إلى 3.5 سم، ولكني أشدد على أنه لا يجب اللجوء إليها إلا في حالات الضرورة القصوى فقط.

طول القضيب :  يبلغ طول القضيب إذا تم قياسه من الأعلى من الذروة وحتى البطن في حالة الانتصاب من 4 إلى 7 إنشات تقريباً أي من 10 إلى 17,5 سم.

أما محيط عرض القضيب فإنه يبلغ مابين 3إلى 6 إنشات أي ما يقارب من 11 إلى 15سم بشكل عام.

ما هو طول العضو المناسب؟

ليس من السهل الإجابة على هذا السؤال. فربما يكون الفرق في السمك وليس في الطول. فعادة تشتكي النساء من كبر العضو الذي يؤلم وليس من الأعضاء الصغيرة. وإذا أخذنا بالاعتبار طول المهبل (6-8 سم) فطول العضو الذكري المنتصب البالغ 7.5 سم يعتبر مناسبا أيضا ، والمهم هو كيفية استعمال العضو وليس حجمه.

الفصل الأخير

## مقويات جنسية طبيعية

هناك مواد طبيعية كثيرة لمعالجة الضعف الجنسي وعدم القدرة على الانتصاب السليم وهي تضم الأعشاب والحشائش والمأكولات البحرية أو البحريات والفواكه والخضار واللحوم والمكسرات والبهارات والفيتامينات والمعادن والعسل.

المسك . الثوم . البصل . القمح . الموز . الزنجبيل . حبة البركة . التمر . الحلبة . الحمص . التوت . الصنوبر . البقدونس . الشبت . البصل . الجزر والكرفس . لبن لناقة . اليقطين . آذريون الحدائق . الجوز . جوز الطيب . زيت الزعفران . عرق .الحلاوة . التفاح . الكاكاو.

(1) الفيتامينات

كل الفيتامينات مهمة لصحة الإنسان عموماً ، ومجموعة فيتامينات (ب(B ، وكذلك فيتامين أ (A) وفيتامين س (C ) وكلها جيدة، إلا أنَّ فيتامين إي ( E ) يساعد على إنتاج هرمونات الذكورة وتجديد الخلايا.

(2) البهارات

بشكل عام ، فإن الدور الرئيسي للبهارات يتمثل بكونها مثير جيد للدورة الدموية الموضعية وهذا يساعد في حالات الضعف الثانوية و من البهارات الأكثر فاعلية نذكر : الفلفل ، الزنجبيل، وجوزة الطيب، الفلفل الأحمر الحاد .

(3) المعادن

المعادن موجودة كجزء من المواد الغذائية ، وهي كلها جيدة للصحة العامة . لكن الزنك مهم جداً لصحة الرجل ، وإذا اختل الزنك في غذاء الطفل فإن ذلك يؤثر على مستوى قدرته ومستوى الإخصاب عنده في سن النضج . كما أنَّ قلة الزنك لدى الرجل الناضج تقلل لديه الدافع ،المنجنيز معدن مهم كذلك للإخصاب.

(4) اللحوم

اللحوم مادة غذائية غنية بالبروتين (الزلال ) والأحماض الأمينية الأساسية ، Essential Fatty Acid فهي مهمة لحفظ الصحة عموماً .

(5) العسل

العسل تركيبة غذائية خاصة ، من ضمنها مجموعة فيتامين B ، سهلة الامتصاص .وهو بتركيبته الخاصة يزيد قدرة الرجل الجنسية ، ويرفع من مستوى الإخصاب عنده .وسمى " شهر العسل " بهذا الاسم لأن العرسان في أوروبا كانوا قبل قرون عديدة يشربون العسل طوال الشهر الذي يسبق الزواج لأجل الإخصاب .

(6) النباتات

القرع العسلي: بالإضافة لفوائد بذور القرع العسلي في علاج مشاكل البروستاتا وقيمتها الغذائية العالية فإن تناول هذه البذور يزيد من نشاط الرجل الجنسي، فتناول هذه البذور يزيد من مستوى الهرمونات الجنسية (التيستيستيرون)، وتؤخذ هذه البذور على صورتها الطبيعية دون تجهيز بعد إزالة القشور عنها بمقدار 3 ملاعق كبيرة يوميا.

القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتدق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل 20 جراما من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا.

بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة.

حبات القمح غير المنخولة (غير منزوعة القشر) من أغنى المصادر بفيتامين (هـ) المعروف بتأثيره الجنسي كمثير للرغبة ومساعد في تكوين المني وعلاج عقم الرجال . بالإضافة الى فيتامين (ب1) المقوي للغدد التناسلية.
وإذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية. الجوز: تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة 125 سم3 من الكحول المركز (95%) إلى عشرين جراما من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميا وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور.

## (7) الخضار

تأثير الخضار لا يكون مباشراً على القدرة الجنسية ، بل تعطي الخضروات فاعليتها على المدى البعيد بحيث تجعل الصحة أفضل لكن هناك بعض أنواع الخضار تعتبر أكثر تأثيراً

وأكثـر مباشـرة في فعلهـا ، مثـل : الزيتـون ، حيـث إنَّ فيـه مـادة كيميائيـة معينـة تسـمى بروموكريبتين Bromocriptine لها تأثير على مركز الإخصاب في دماغ الإنسان.

نبات الخس يعتبر من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين (هـ) المضاد للعقم والخاص بالتناسل.

كما أن الجرجير من الخضروات ذات القيمة الغذائية العالية، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات المهمة مثل ب، هـ، أ وعرفه العرب قديماً ووصفوه بأنه مغذٍ ومقوٍ جنسياً.

الثوم: يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية.

البصل: أكل البصل مقو معروف للطاقة الجنسية ، وله تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المني. وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض (لون قشره أبيض كاللبن) ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل.

يطبخ البصل واللفت في بيض وسمن , ويأكلة الانسان فانة مفيد جدا لعلاج الضعف الجنسي .

البصل خصوصا المضاف اليه الخل او المطبوخ باللحم يزيد من الشهوة الجنسية ويعيدها اذا أنقطعت.

الجزر والكرفس: عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي. كذلك ينصح بأن تقطع عروش الجزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب.

أكل رأسين من الكرفس وأوراق الكرفس، اذا أكلت نيئة أو مع السلاطة كل صباح لمدة أشهر كافية للقضاء على الضعف الجنسي.

الخرشوف ( أرضى شوكى ): اذا أكلت جذور الخرشوف مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية.

خلط بذر الفجل المدقوق مع العسل , وتناول مقدار ملعقة صغيرة من المزيج مرتين يوميا

والمواظبة على ذلك كفيلة بزيادة القدرة الجنسية لمن يعاني من الضعف الجنسي. ويصنع هذا المزيج بالطريقة التالية :

1) يوضع العسل على نار هادئة حتى تظهر رغوتة فتنزع عنه.

2) ثم يؤخذ بزر الفجل بعد أن يدق ثم يوضع في العسل .

3) يعاد المزيج ويوضع على نار هادئة من جديد حتى يعقد .

4) يؤخذ منه الرجل ملعقة صغيرة في الصباح واخرى عند النوم فهو مفيد جدا .

أكتشف العلماء بأكاديمية العلوم الأمريكية أن فى البسلة مادة كيماوية تقتل الهرمونات عند المرأة، فتصاب بالعقم أو الضعف الجنسى، مما جعل الأطباء هناك ينصحون النساء بالإقلال من تناول البسلة.

(8) المكسرات

المكسرات غنية بالحديد والزنك والماغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والفيتامين E بالإضافة إلى غناها بالأحماض الأمينية وهذه المواد جيدة وتقود إلى زيادة إنتاج الهرمونات عند الرجل والمرأة . ومن أشهر المكسرات نذكر : اللوز ، الجوز ، الكاجو .

الحمص: من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي. ويمكن أن يؤكل أو أن ينقع من المساء إلى الصباح ثم يشرب النقيع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه.

حبة البركة: تحتوي حبة البركة (الحبة السوداء) على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصبة. خلط العسل ومدقوق حبة البركه السوداء وتناول ملعقة كبيرة من الخليط كل يوم صباحا على الريق والمواظبة على ذلك .

يؤخذ مزيج من الحبة السوداء وزيت الزيتون واللبان الذكر.

اكل السمسم المقشور مفيد جدا في حالات الضعف الجنسي .

## (9) المأكولات البحرية

تعتبر المأكولات البحرية ، بكل أنواعها ، ذات تأثير فعال على الطاقة الجنسية عند الرجل بصورة خاصة . ويرجع ذلك إلى كمية الزلال والحامض الأميني الذي يلعب دوراً مهماً في زيادة درجة الخصب (الإخصاب ) ، بالإضافة إلى مقدار المعادن والفيتامينات التي تحتويها البحريات . ويأتي " الكافيار " ، وهو بيض سمك الحفش ، في المرتبة الأولى على رأس لائحة المواد البحرية المقوية والمنشطة للجنس ثم يأتي في الدرجة الثانية ، بعده " المحار " الغني بمادة الزلال (البروتين ) العالية ،ويأتي " الروبيان " ليحتل المرتبة الثالثة ، في كونه محرضاً ومهيجاً جيداً وفعالاً إلا أنَّ مشكلة الروبيان هي في زيادة الكولسترول فيه بطبيعة الحال ، كل المأكولات البحرية جيدة وإنْ لم تكن بأهمية وفاعلية الكافيار والمحار والروبيان . بقى أنْ نقول إنَّ خلطة الأسماك الصغيرة المخللة ، والتي تعرف عند المصريين ب " الفسيخ " هي وجبة جيدة للرجل نظراً لكثافة الزلال فيها .

## (10) الفواكه

تحتوي الفواكه على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، أهمها وأشهرها : فيتامين A وفيتامين C وعنصر "البورون " القادرة على إعطاء الجسم صحة ونضارة لكن شهرة الفواكه جاءت لربطها بقصص وأساطير لا مجال لذكرها وأكثر فاكهة أو ثمرة لها مصداقية علمية بتأثيرها على الطاقة هي " التمر " فالتمر غني بالفوسفور، ويحتوي علي عنصر " البورون " بشكل كبير ، وهو عنصر أكدت الدراسات فاعليته في علاج الكثير من الأمراض وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، إلا أنَّ عنصر "البورون " يؤثر على الهرمون الذكري والأنثوي معاً ، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر إنَّ تناول التمرمفيد للمصابين بالإنهاك

الجنسي ويقلل الإصابة بالضعف الجنسي ، ويجعل الدافع العاطفي أقوى وخصوصاً التمر البرحي.

وهناك أنواع أخري الفاكهة تنشط الرغبة الجنسية: يُقال أن كل أنواع الفاكهة التي تبدأ بحرف P باللغة الإنجليزية تثير الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة.

من هذه الأنواع:

a. الخوخ Peaches
b. البرقوق Plums
c. الكمثرى Pears
d. الأناناس Pineapple
e. البابان Papayas
f. الكاكي Persmnons
g. الموز Bananas

كما يوجد أيضا المانجو/الفراولة/التين الطازج.

والتوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرا هرمونيا ذكريا.

والتفاح: شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي.

(11) زيوت

جوز الطيب: زيت جوز الطيب منبه جنسي قوي، ولكن يحذر من إدمانه حتى لا يعتمد عليه الجسم كلية مما قد يؤدي إلى ضعف دائم.

المسك: يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية.

العود: زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان.

زيت بذور البقدونس يستعمل فى حالات الضعف الجنسى.

الإكثار من تناول الخل يضعف من القوة الجنسية.

(12) مشروبات

شراب الحلبة: لها مفعولا مثيرا للرغبة، سواء عند الرجل أو المرأة ، ويُنصح الرجال الذين يعانون من مشاكل نسية بصفة عامة بتناول الحلبة، فيحتوي نبات الحلبة على زيت غني بفيتامين A ومواد أخرى تعمل كمنشطات جنسية مثل مادة (Trimethylamine) ترايميثيلامين، وقد وجد أن هذه المادة وغيرها لها مفعول الهرمونات الجنسية في ضفادع التجارب.

وأفضل طريقة لتناول الحلبة كالآتي: املأ ملعقتين من بذور الحلبة وانقعهما في كوب من الماء المغلي لمدة خمس دقائق، ثم أضف لهذا الشراب ملعقة عسل نحل أو قليلا من عصير الليمون. وينبغي تناول مشروب الحلبة يوميا وبصفة منتظمة ليظهر مفعوله كمنشط جنسي.

شرب الشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية.

لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة.

الكاكاو: يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء الغلي مع الحليب ويشرب كغذاء مقو ومنشط.

مزيج التمر والحليب و القرفة يزيد من القوة الجنسية.

النعناع مثير للقابلية الجنسية: يتم تحضير مستحلب النعناع باضافة 15 جم من أوراق النعناع الى فنجان ماء.

أكـــــل اليانســـــون أو شـــــربة يعمـــــل علــــــى زيـــــادة القـــــدرة الجنســـــية .
مغلي ورق السمسم مع بذر الكتان شربا .
عصير الجزر مع البيض البلدى يشرب منه كوب يوميا فإنه مقوى ومنشط
القرنفل يشرب منه ملعقتين على الريق مدقوقا ومضافا إلى الحليب

## (13) الأعشاب والأشجار

أبرز الحشائش والنباتات العشبية المساعدة على تقوية وتنشيط المقدرة الجنسية هي الفاغرة الأمريكية هي شجرة صغيرة شوكية تنمو في كندا ، وتستخدم أساساً في تخدير الآلام البدنية ، وخصوصاً آلام الأسنان ، لكنها تستعمل كذلك لمعالجة بعض حالات العجز الجنسي.

الجينسينغ نبات صيني عرف شهرة كبيرة بوصفه النبات الأساسي الذي يحرض الطاقة الشهوانية ، وقد كذب ذلك بعض العلماء ، ولكن من الواضح أنَّ له تأثيراً جيداً على الصحة عموماً.

الكورانا شجرة موجودة في غابات الأمازون الممطرة ، وثمرة الشجرة مصدر يعيد للطاقة حيويتها حسب تجربة سكان المنطقة.

أوراق الداميانا (damiana leaves ) : هذه الأوراق تحقق للرجل الثبات النفسي ثم الثبات الجنسي ويوصف هذا النبات بصفة عامة كغذاء مقو للجهاز العصبي. وقد قامت بعض شركات الدواء العالمية بإنتاج مستحضر من أوراق هذا النبات .وللاستفادة من هذه الأوراق نقوم بأخذ ملعقة كبيرة من مسحوقها وإضافته إلى كوب من الماء المغلي وتُنقع به لمدة عشر دقائق ثم يُقلّب المنقوع ويصفى ويُشرب قبل الإفطار يوميا.

القصعين نبات يمكن زراعته في أية حديقة أو داخل المنزل ويشبه " المرمية " . تستخدم أوراقه ودهنه وبذوره ، واستخدامه المباشر يتعلق بعلاج مشاكل القدرة الجنسية عند الرجل وهو منتشر بكثرة بين الأمريكيين وعند معظم سكان العالم.

الجذر الأحادي الكاذب موطن هذه الشجرة الموسمية في المناطق الرطبة في أمريكا . وهي لا تستعمل وحدها ولكن مع مجموعة أخرى من الأعشاب كوصفة شاملة لمشاكل العنة والعقم.

الكولا موطن هذه الشجرة الكبيرة التي تنمو فيها مكسرات الكولا ، التي تستخدم استخدامات عديدة ، هو غرب أفريقيا ، إنَّ بذور هذه الشجرة منشطة فعالة للأعصاب عموماً وبالتالي يؤدي تأثيرها إلى فوائد تتعلق بمشكلة العنة والعجز الجنسي.

لسان الغزال نبات متسلق يعيش في جنوب أمريكا ، يتم استعمال أوراقه فقط اشتهر الهنود الحمر في أمريكا باستخدامه من أجل إثارة وتحريض الرغبة الجنسية.

الداميانا شجيرة تزرع في الجنوب الأمريكي والمكسيك ، تستخدم أوراقها وسيقانها للحيوية العامة وخصوصاً لدى الرجال المتقدمين في السن .

الصفصافة اللحائية السوداء هي أحد أنواع شجر " الويلو " الموجودة في أمريكا . لها فاعلية كبيرة في زيادة الرغبة والمقدرة التناسلية الجنسية عند الرجل.

الفصفصة نبات فطري ينمو لوحده في الطبيعة ، خصوصاً في أوروبا . تستخدم أوراقه وسيقانه ويعتبر غنياُ بالأنزيمات التي تحرّض على إعطاء تغذية جيدة في الدم . وبه نزعة بناء خلايا ، وهذا بالطبع يفيد في إحداث صحة الدم ومساعدة مسألة الضعف (العجز) الجنسي.

المريقة هي نوع من الأعشاب الموجودة على شكل شجيرة تزرع في أمريكا بالذات . اشهر فوائد هذا النبات تنظيم عمل الدورة الدموية ، وله تأثير إيجاب على الجهاز الدموي بشكل عام فهو معالج مفيد للضعف الجنسي ، اعتمادا على مسألة تنشيط فاعلية الدورة الدموية.

الزنبقة الأمريكية البيضاء موجودة في الطبيعة وبدون زراعة ، خاصة في أمريكا . تستعمل جذورها وأوراقها معقمة ومهدئة لتهيجات البروستات وكما نعلم فإن أحد أسباب مشاكل العجز الجنسي لدى الرجل في العمر المتقدم هي أمراض البروستاتا.

سيدة النوم هذه النبتة ذات الورود الكبيرة الشبيهة بالأوركيد تنمو في أوروبا وأمريكا ، وأحد أسمائها المعروف به هو " جذر الأعصاب " ، وذلك لفاعليتها في إزالة التوتر والخوف العميقين ، واللذين يعتبران عاملاً أساسياً وحاسماً في إحداث الضعف الجنسي.

اللحاء البيروني هذه الشجرة دائمة الاخضرار ويستخدم منها اللحاء فقط ، تنمو في جاوا والهند . ولها استعمالات كثيرة ، ومنها أنها تستخدم كعلاج مساند لعلاج آخر بهدف مداواة انعدام الرغبة والعجز الجنسي.

أزيرون الحدائق نبتة برية موجودة بكثرة في إيران ، تستخدم منها برعم الوردة قبل التفتح أو أوراق الورد بعد التفتح . وهذه النبتة تحتوي على هرمون عال يتم استعمال مستحلب الأزهار منها لعلاج مشاكل الضعف الجنسي.

## (14) وصفات مقوية

السورنخان معجونا بالعسل يؤخذ كالمربى ملعقة صغيرة بعد الإفطار.

السورنخان خميرة العطار قدر فنجان- مطحونة- مع 2 ملعقة كبيرة من الزنجبيل وملعقة كبيرة من الفلفل الأسود و 2 ملعقة كبيرة من الخولنجان ويخلط جميعا ويعبأ وتؤخذ قدر ملعقة صغيرة تنقع في اللبن من المساء للصباح ثم تحلى بملعقة عسل ويضاف عليها ثلاث بيضات بلدي ويشرب ذلك فإنه من المقويات.

طلع النخيل مع عسل النحل.

الخولنجان مسحوقا ويضاف إلى لبن او حليب ويشرب على الريق

الزنخبيل والفلفل الأسود والقرنفل والمستكة وبذر الفجل يطحن منهم أجزاء متساوية وتغمر مع عسل أبيض وتوضع على النار حتى تنضج، يؤخذ منه ملعقة صغيرة.

2-6 ملعقة من الحليب البودرة + مقدار مناسب من الماء (حسب الإرشادات الخاصة بنوع الحليب) + 1/4 ملعقة كبيرة من الزنجبيل + 1/8 ملعقة كبيرة من القرفة + 4 ملاعق كبيرة

من عسل النحل + قليل من عصير الليمون + ثمرة واحدة من أي نوع من الفاكهة. ضع هذه المكونات في الخلاط واخلطها ببعضها لبضع ثوان قبل شربه.

( 15) الحشرات

يأتي " الجراد "كأول حشرة ذات سمعة طيبة في إعطاء المقدرة الجنسية والطاقة والحيوية نظراً لغناه بالبروتين وقرون بعض الحيوانات التي تطحن وتلتهم ، كما في أفريقيا ، أو تعجن وتخبز ،كما في اليابان ، لها تأثير جيد على تنشيط الطاقة أما أشهر حشرة حازت على سمعة مهمة في هذا المجال ، فهي " الذبابة الأسبانية " رغم ذلك أدت إلى موت الكثيرين.

(16) الرياضة

الرياضة مثيرة للجنس، فهي تحمي الجسم وتجعل الإنسان أكثر قوة ومرونة وأكثر رشاقة وتخلصه من الاكتئاب إذا تفرز أثناء التمارين الرياضية هرمونات الأندورفين وهي محسنة للمزاج.